TIKABOO ROMANIA

COPILUL TĂU ESTE UN GENIU!

Florian Colceag & Florin Alexandru

prof. doctor FLORIAN COLCEAG & FLORIN ALEXANDRU – Copilul tău este un geniu – Bucureşti 2016

Corectura: Ina Lupu

DTP: Prosperity Exprim SRL (Felicia Drăguşin)

Coperta: Cristian Ciuberea

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparţin autorului. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul scris al autorului.

E-mail: info@tikaboo.ro

Website: www.tikaboo.ro

Printed in Romania ISBN 978-973-0-22830-4

prof. doctor Florian Colceag
FLORIN ALEXANDRU

COPILUL TĂU ESTE UN GENIU!

Cuprins

Cuvânt înainte 7

Capitolul 1. Ce vei obţine citind şi aplicând activităţile din această carte 9

Capitolul 2. Cadrul propice unei dezvoltări armonioase a copiilor 21

2.1 Mediul de viaţă 21
2.2 Relaţionarea 23
2.3 Rezultatele şcolare 26
2.4 Calităţi de necontestat 40
2.5 Rezultate obţinute 41
2.6 Dezavantaje în dezvoltarea calităţilor de necontestat 44
2.7 Situaţia în care am fost şi cum am găsit soluţia 46
2.8 Stabilirea obiectivului 52

Capitolul 3. Apartenenţa socială 65

3.1. Să învăţăm distrându-ne 65
3.2 Calităţi esenţiale în construcţia unui caracter puternic 67
3.3 Perspectiva asupra apartenenţei sociale ... 69
3.4 Valori sociale 72
3.5 Natura umană din perspectiva nevoilor.... 80
3.6 Jocuri şi activităţi – Apartenenţa socială .. 88

Capitolul 4. Gândirea pozitivă.....111
4.1 Viaţa este o luptă sau un cadou?.....111
4.2 Puterea exemplului 113
4.3 Conştientizarea şi asumarea responsabilităţilor părinteşti 120
4.4 Jocuri şi activităţi – Gândirea pozitivă.....129

Capitolul 5. Încrederea în forţele proprii 145

5.1 O calitate esenţială a individului.....145
5.2 Eu pot 153
5.3 Jocuri şi activităţi – Încrederea în forţele proprii.....162

Capitolul 6. Inteligenţa emoţională.....189

6.1 Despre inteligenţa emoţională 189
6.2 Cea mai importantă instituţie.....192
6.3 Intuiţia.....201
6.4 Jocuri şi activităţi de dezvoltare a inteligenţei emoţionale 208

Capitolul 7. Gândirea „Out of the Box“ 235

7.1 Despre Gândirea „Out of the box“..... 235
7.2 O altă perspectivă asupra perspectivei....240
7.3 Oportunităţi..... 247
7.4 Jocuri şi activităţi Gândirea „Out of the Box“ 252

Capitolul 8. Despre prietenie 281
8.1 Metodologia de implementare..... 289

Mulţumiri 296

Cuvânt înainte

Bine te-am găsit! Această carte te va ajuta şi inspira în educarea copilului tău sau a copiilor din clasa sau grupa ta.

Scopul este de a oferi o perspectivă cât se poate de clară asupra paşilor pentru o dezvoltare armonioasă a copiilor.

Vei regăsi informaţii valoroase pe parcursul cărţii şi totul este oferit sub cea mai îndrăgită metodă a copiilor de a învăţa: prin joacă.

Nu îţi spun că tu nu ai făcut tot ce este posibil până acum pentru o dezvoltare armonioasă a copilului tău, dar ştim că întotdeauna e loc de mai bine.

Această carte este scrisă sub atenta supraveghere a dlui prof. Florian Colceag. Mai mult decât atât, dl Profesor mi-a făcut onoarea de a fi coautorul cărţii.

Îi mulţumim pentru implicarea şi sprijinul alocat acestui proiect!

Capitolul 1

Ce vei obţine citind şi aplicând activităţile din această carte

Dar, înainte, aş vrea să subliniez faptul că noi toţi ne dorim acelaşi lucru: copii împliniţi în viaţă din punct de vedere social, emoţional şi profesional.

Pare foarte uşor de spus, doar că sunt mult mai greu de îndeplinit aceste trei puncte „minore".

În schimb, în realitate, lucrurile sunt mult mai profunde şi ascund o muncă de o viaţă.

Dar, de cealaltă parte, este cea mai frumoasă „muncă" posibilă pe care, în acelaşi timp, o realizăm necondiţionat.

Iar această muncă ne ajută să ne reamintim că suntem oameni, să ne retrăim copilăria şi să ne bucurăm aşa cum o făceam atunci când eram copii.

Sunt atât de mulţi factori benefici atât pentru noi, cât şi pentru copiii noştri, încât nu poţi

compara cu nimic, poate doar cu raiul sau nirvana, aşa cum sunt ele descrise.

Ideea de bază este că merită cu prisosinţă tot efortul de a „crea" oameni puternici.

Evoluţia nu va fi doar a lor!

Noi, ca părinţi, evoluăm incredibil de mult în perioada în care ne preocupă problemele copilaşului, învăţăm atât de multe lucruri şi totul se întâmplă într-un timp relativ scurt.

Practic, nici nu observăm cât de mult evoluăm în tot acest proces.

Iar în acest proces învăţăm, în sfârşit, că a ne dori „un copil perfect" nu aduce nimănui vreun beneficiu.

În schimb, este de dorit un copil cu o dezvoltare armonioasă, corectă, cu şanse de împlinire în toate cele trei aspecte ale vieţii: social, emoţional şi profesional.

Iată ce presupune această dezvoltare pe grupe de vârstă.

Vârsta 2 – 4 ani:

- cunoaşte mediul în care trăieşte;
- se adaptează uşor în alt mediu decât cel de acasă;
- acceptă despărţirea de părinte şi devine mai independent;

– are o curiozitate semnificativă;
– cunoaşte primele emoţii: încrederea, ruşinea, vinovăţia, mândria, bucuria, tristeţea;
– îşi controlează răbdarea şi alocă timpul necesar învăţării;
– refuză ceea ce nu îşi doreşte într-un mod ferm şi clar;
– gradul de empatie creşte;
– discută cu celelalte persoane adulte fără probleme, îşi înfrânge timiditatea;
– îşi cunoaşte sexualitatea şi manifestă o curiozitate aparte faţă de sexualitatea lui/ei sau a celuilalt sex, dar fără tensiuni emoţionale, ci cu înţelegerea mai degrabă a perfecţiunii naturii şi a funcţionalităţii acesteia;
– spre patru ani, începe să îşi spună propria părere referitor la lucruri simple;
– înţelege cadrul standard al comportamentului şi va şti când exagerează sau când nu se încadrează.

Vârsta 4 – 6 ani:

– apartenenţa socială sau integrarea în societate;
– descoperă că este diferit de ceilalţi;
– conştientizarea comportamentului;
– devine mai responsabil;
– începe să îşi stăpânească emoţiile;

- apariţia sentimentelor şi emoţiilor estetice, va aprecia ce e frumos şi ce e urât;
- respectă regulile unui joc;
- acceptă cu greu atunci când pierde, dar acceptă;
- comunică cu uşurinţă cu persoanele adulte concentrându-se pe subiect;
- dezvoltă noi emoţii;
- dezvoltă ambiţia;
- participă cu plăcere la un mic proiect şi caută să înveţe pe parcursul desfăşurării lui;
- e conştient că este o persoană capabilă să realizeze mici proiecte;
- creează din nimic cea mai frumoasă jucărie;
- reuşeşte să atragă şi alte persoane în jocul lui;
- are o mare dorinţă de cunoaştere şi de a-şi birui limitele proprii devenind „mare“;
- este între două dorinţe contradictorii, aceea de autonomie şi aceea de protecţie din partea familiei.

Vârsta 6 – 8 ani:

- reuşeşte să îşi facă prieteni cu uşurinţă;
- are o abilitate crescută în a interacţiona cu ceilalţi;
- reuşeşte să se integreze într-un grup cu uşurinţă;

- înţelege pe deplin regulile unui joc sau ale unei activităţi şi creează altele noi, dacă este cazul;
- începe să înţeleagă punctul de vedere al celeilalte persoane şi îl acceptă;
- devine mai responsabil cu lucrurile şi cu activităţile lui zilnice;
- are încredere;
- acceptă atunci când pierde şi îşi va dori să câştige cu următoarea ocazie;
- învaţă din experienţa de a pierde;
- învaţă să mintă şi să îşi atribuie obiecte care nu îi aparţin;
- îi place să meargă la şcoală;
- învaţă să profite de oportunităţile mediului în care trăieşte atât la şcoală, cât şi acasă;
- dezvoltă un proiecţel de unul singur, cere ajutorul doar în momentul în care îşi dă seama că are nevoie de ajutorul unui adult;
- trece prin tot spectrul emoţiilor şi învaţă să şi le gestioneze;
- este foarte interesat de mediul înconjurător şi învaţă despre acesta cu o uşurinţă debordantă;
- înţelege noţiunea banilor;
- îşi asumă rolul de sprijin în cadrul familiei prin asumarea anumitor sarcini simple: să cumpere ziarul, pâinea etc.
- are o pasiune pentru colecţii;
- îşi planifică pe termen scurt activităţile;

– îşi creează primele obiective în viaţă;
– citeşte de unul singur şi îi face plăcere;
– învaţă să îşi caute singur informaţia de care are nevoie;
– are curiozitate şi dorinţă de cunoaştere inepuizabile în diferite domenii şi dezvoltă pasiune în cel puţin un domeniu dacă este susţinut în această direcţie de ceilalţi.

Vârsta de 8 – 10 ani:

– sunt interesaţi de activităţi competitive şi, în special, de cele sportive;
– îşi asumă responsabilitatea propriilor acţiuni;
– încep să vadă imperfecţiunile adulţilor;
– apare conştiinţa de sine;
– adoptă propriul stil vestimentar;
– preocupaţi de corectitudine;
– se plâng, atunci când e cazul, de lipsa echităţii;
– manifestă dorinţa de a face propriile alegeri;
– îşi manifestă ataşamentul de prieteni;
– încep să lucreze independent;
– apreciază dacă părintele are încredere în ei;
– îşi susţin punctul de vedere cu fermitate şi argumentează;
– sunt mai puţin egocentrici;
– manifestă interesul pentru a petrece mai mult timp în aer liber;

- problemele de corectitudine devin rezolvabile;
- îşi dezvoltă umorul;
- îşi controlează pe deplin emoţiile;
- poţi dezvolta o conversaţie constructivă pe un subiect citit sau o lecţie de clasă;
- minimalizează sau sfidează autoritatea părinţilor;
- sentimentele de bine şi de rău ajung la maturitate;
- rezolvă probleme sociale;
- îşi dezvoltă pasiunea;
- sunt cooperanţi, competitivi şi iscoditori;
- se concentrează perioade îndelungate asupra unei activităţi;
- au un apetit crescut în finalizarea sarcinilor;
- îşi planifică singuri activităţile şi ştiu să ceară ajutorul dacă e nevoie;
- sunt interesaţi de viaţa reală şi de evoluţia personală atât la şcoală, cât şi în relaţiile cu ceilalţi;
- îşi aleg singuri activităţile extraşcolare la care doresc să participe;
- dezvoltă tendinţe de gândire social-filozofică cu accente pe etică, calităţi, valori şi iau atitudine atunci când principiile sunt încălcate de către alţii.

Sunt convins că în orice situaţie putem îmbunătăţi dezvoltarea copiilor noştri.

O spun din experienţă. Noi, părinţii, avem ocazia extraordinară de a construi oameni puternici.

Uneori, suntem demoralizaţi de toate problemele zilnice prin care trecem, iar energia noastră, din cauza timpului petrecut la muncă, este la un nivel scăzut.

Este important să realizăm câte puţin în fiecare zi, cu un obiectiv foarte clar stabilit şi cu încrederea că, accesând informaţii utile, vom reuşi, în cele din urmă, să le oferim copiilor noştri un cadru propice dezvoltării.

Să îţi dau un exemplu în acest sens:

Doreşti să creşti o mică livadă de meri în spatele casei tale, iar pentru acest proiect ai nevoie de următoarele materiale şi ustensile: seminţe de măr, îngrăşământ, sursă de apă, lopată, furtun de apă etc.

Realizezi un plan de acţiune care începe cu lista de mai sus, apoi va trebui să achiziţionezi materialele şi ustensilele, iar după aceea treci la plantare, pentru ca, în cele din urmă, să treci la un program de udare a pomilor, zilnic.

Ţi-am dat acest exemplu pentru că el se aseamănă cu creşterea unui copil. Evident, nu există termen de comparaţie, dar e necesar să aloci timp zilnic acestei activităţi. Dar dacă în fiecare zi vei realiza câte ceva şi vei munci conştient zi de zi la acest aspect, oare nu vei reuşi să finalizezi în termeni victorioşi acest proiect personal?

O să îţi mai dau un exemplu asemănător: să presupunem că munceşti într-o corporaţie, în postul de manager de proiect, iar zilnic intră în atribuţiile tale să te ocupi de acest proiect.

Care vor fi acţiunile tale în această situaţie în comparaţie cu alocarea timpului pentru educarea unui copil puternic:

A. Proiect

1. Setarea obiectivului.
2. Planificare.
3. Proiecţii ale rezultatelor.
4. Împărţirea pe etape.
5. Selectarea echipei.
6. Atribuirea rolurilor.
7. Realizarea proiectului.
8. Urmărirea rezultatelor etc.

B. Educarea unui copil

1. Obiectivul – am vorbit de acesta puţin mai sus (sunt convins că este oarecum comun tuturor părinţilor).
2. Informare şi planificare.
3. Aşteptări.
4. Vei acţiona în funcţie de vârsta copilului tău.
5. Vei alege sursele de informare.
6. Vei alege extra activităţile.

7. Vei trece la punerea în aplicare.
8. Vei compara rezultatele cu aşteptările.

Sunt convins că vei reuşi să realizezi cu succes atât proiectul de la muncă, cât şi pe cel de acasă. Dacă vei aloca acelaşi timp ambelor proiecte, cu siguranţă, vei reuşi.

Dar realitatea este că nu avem acelaşi timp, şi în situaţia dată, va trebui să te raportezi la timpul pe care îl ai la dispoziţie, acesta fiind limitat, în majoritatea cazurilor, la doar 2 -3 ore zilnic.

Am dat aceste exemple pentru că cei mai mulţi dintre noi acordăm mai multă atenţie îndatoririlor de la muncă în comparaţie cu cele de acasă, ceea ce duce la un dezechilibru în sânul familiei, fapt care generează: lacune în dezvoltarea copiilor, probleme în familie, conflicte premature în sânul familiei, lipsa încrederii în cadrul familiei; poate duce chiar şi la divorţ, în unele cazuri – ceea ce, din punctul meu de vedere, reprezintă apogeul unui dezechilibru familial, în care toţi cei angrenaţi suferă pe termen lung. Uneori, efectele unui divorţ sunt imposibil de reparat.

Iar cu adevărat victime în acest proces sunt copiii. Ei sunt cei care suferă cel mai mult, iar efectele, din păcate, se văd la un moment dat şi sunt foarte distructive pentru un copil care trece printr-un astfel de proces.

Iar acum să revin la puţinul timp pe care îl avem acasă cu cei mici. Aceste ore puţine sunt necesare pentru a face teme sau a corecta teme, pentru a lua masa în familie, pentru băiţă sau mai ştiu eu ce alte activităţi care, practic, nu ne permit să mai facem şi altceva.

Obiectivul acestei cărţi este să îţi dea soluţia necesară pentru a oferi un cadru propice dezvoltării armonioase a copilului tău prin jocuri şi activităţi educative într-un timp relativ scurt. Iar partea bună este că sunt necesare între 15-30 minute zilnic pentru a le pune în aplicare şi, astfel, să dezvoltăm cinci calităţi de nepreţuit ale copilului tău care, cu siguranţă, o să fie benefice toată viaţa atât pentru el, cât şi pentru tine.

Pare incredibil la prima vedere, dar nu e aşa. Se poate dacă vei aplica aceste jocuri şi activităţi zilnic cu fiul/fiica ta sau, de ce nu, cu întreaga clasă sau grupă de pitici.

Capitolul 2

Cadrul propice unei dezvoltări armonioase a copiilor

Să vorbim despre cadrul propice unei bune dezvoltări a copiilor din punct de vedere:

- al mediului în care trăieşte;
- al relaţionării cu ceilalţi;
- al rezultatelor şcolare, grădiniţă sau activităţi extraşcolare.

2.1 Mediul de viaţă

Voi începe cu mediul în care trăieşte. Este de preferat să aibă propria cameră, decorată după preferinţele lui/ei, să fie luminoasă şi spaţioasă, cu loc special pentru jucării, loc special pentru zona de lucru-birou şi, un aspect foarte important, fără televizor.

Un alt lucru foarte important legat de zona copilului tău este faptul că pentru orice modificare se face acestui spaţiu să i se ceară părerea şi să fie

întrebat(ă) dacă este de acord cu schimbarea, asta dacă are o vârstă mai mare de patru ani.

După patru ani, copiilor trebuie să li se ceară părerea în situaţii diverse, să se ia în considerare părerile şi propunerile acestora după ce vor fi analizate, să fie puse în practică preferinţele copiilor şi sfaturile lor. Acestea vor dezvolta la copii atât stima de sine, cât şi responsabilitatea în luarea deciziilor.

În cazul unui refuz categoric îi explicăm care este funcţionalitatea sau scopul acelei schimbări.

În ceea ce priveşte faptul de a i se cere părerea, ţin să îţi spun că e absolut necesar să fie întrebat ori de câte ori i se oferă ceva sau i se propune ceva nou. De asemenea, e necesar să îi explicăm de fiecare dată când nu înţelege o întrebare sau atunci când îi cerem părerea.

Astfel, îi arătăm că avem încredere în el/ea şi că părerea lui/ ei este foarte importantă pentru noi, părinţii. Practic, îl/o încadrăm în familie în felul acesta, îl/o punem pe aceeaşi treaptă cu noi şi îi acordăm respectul cuvenit.

Nu este doar un copil care nu ştie nimic. El ştie tot, doar că încă nu are experienţa de a expune în cuvinte ceea ce ştie. El se bazează pe simţuri, pe inteligenţa emoţională, traduce absolut tot ce vede, dar încă nu are toată informaţia necesară pentru a înţelege şi a explica tot ceea ce vede şi simte.

Dar, într-o bună zi, copilul va fi pregătit să expună ce acum nu poate spune, iar rolul părinţilor este să îl ajute să înţeleagă ceea ce vede şi simte.

Deseori, ne raportăm să explicăm doar ceea ce vede şi uităm partea care este mai importantă, ceea ce simte. Dacă reuşim să îi explicăm şi să ne jucăm cu el, dezvoltându-i inteligenţa emoţională, vom avea un copil cu dezvoltare armonioasă.

Dar în legătură cu inteligenţa emoţională vom vorbi la momentul potrivit în această carte, acum ne vom îndrepta atenţia spre relaţionarea cu ceilalţi.

2.2 Relaţionarea

Ţin să menţionez că este foarte importantă grădiniţa în acest caz, încă de la vârsta fragedă este recomandat să relaţioneze cu ceilalţi copii. E momentul în care schimbă mediul şi aceştia încep să înţeleagă că sunt unici şi diferiţi.

La vârsta de 3-4 ani, va învăţa cum să gestioneże o situaţie în care va trebui să împartă jucăriile, cum să relaţioneze cu ceilalţi copii, în general. O să înceapă să îi placă anumiţi copii şi să nu îi placă alţii şi, în acelaşi timp, va învăţa cum să comunice cu ceilalţi adulţi, în afară de părinţi.

În situaţia dată, e ideal să îi accepte şi pe alţii în jocul lui şi să împartă jucăriile şi, în acelaşi timp,

să reuşească să se integreze el în alte jocuri sau să îi convingă pe ceilalţi să aibă şi el acces la jucăriile lor.

Un alt aspect important este să nu fie timid atunci când vorbeşte cu alţi adulţi.

La vârsta de 4-6 ani, începe să îşi creeze primele amiciţii, să se integreze uşor în mediul de la grădiniţă sau în cel din faţa blocului, casei etc.

Acceptă că poate pierde un joc într-un grup şi apar primele semne de competitivitate.

Discută fără probleme cu ceilalţi adulţi fie că e vorba de un vecin, fie de cineva în vizită, fie de o educatoare.

La categoria de vârstă 6-8 ani, începe să lege primele prietenii. Este important să reuşească să aibă cel puţin doi prieteni pentru a reuşi să compare relaţiile.

E ideal să practice un sport de echipă, chiar dacă nu îl va face o vreme îndelungată, şi să participe la activităţile din cadrul unei echipe cu un obiectiv foarte clar, acela de a câştiga în urma tuturor eforturilor depuse.

Dacă nu e cazul, pentru că nu vrea să practice vreun sport, e ideal să aibă o altfel de activitate extraşcolară, cum ar fi: un club de carte, club de ştiinţe, club de mici magicieni sau o întrunire periodică în care este vorba de o colecţie de jucării preferată de toţi participanţii etc.

Este important ca un copil să poate experimenta cât mai multe activităţi, întrucât pasiunea poate apărea de oriunde.

La categoria de vârstă 8-10 ani, relaţiile de prietenie sunt stabile şi îşi programează ei întâlniri între ei, copiază unii de la ceilalţi preferinţe sau activităţi extraşcolare.

Participă activ la activităţile familiei când e vorba de întruniri cu alte persoane sau când e vorba de o activitate extraşcolară destinată lui/ei.

Vorbeşte adesea de ceea îl/o pasionează, doar că nu foloseşte termeni specifici, dar e datoria noastră să îl îndrumăm spre activitatea la care el se gândeşte cel mai mult.

Practic, poate reprezenta tocmai pasiunea pentru toată viaţa, iar dacă e vorba de ceva ce noi, părinţii, nu agreăm, va trebui să ne înfrângem dorinţele noastre şi să îl/o încurajăm în direcţia pe care şi-o doreşte.

Dezvoltarea complexă a copilului se face datorită interrelaţiilor dintre abilităţile proprii şi mediul propriu de învăţare. Dacă la vârsta mică, până la doi ani, copilul este extrem de iute şi de intuitiv, folosind cu prioritate calităţile emisferei cerebrale drepte, ulterior, sub presiunea societăţii care face eforturi uriaşe să-i impună reguli, standarde, limitări şi proceduri, se petrece o enormă schimbare. Copilul devine mai puţin intuitiv, mai puţin

creativ, mai puţin capabil să-şi folosească emisfera cerebrală dreaptă trecând treptat către emisfera cerebrală stângă. Cu această trecere, partea miraculoasă a dezvoltării abilităţilor înalte devine mai puţin semnificativă, mai ales în condiţiile în care şcoala şi familia cer supunere la reguli, muncă fără finalităţi evidente, competiţie cu alţii. În niciun caz nu cere comportament etic, umanism, rezolvarea unor probleme non-standard, descoperirea de noi frontiere, cooperare, imaginaţie.

2.3 Rezultatele şcolare

Aici voi vorbi la general pentru că e important să conştientizăm care sunt aspectele esenţiale în dezvoltarea armonioasă a copiilor noştri.

Voi pune accent pe primii ani de şcoală, pentru că în acea zonă se creează o percepţie greşită asupra rezultatelor, în general.

Copiii îşi descoperă preferinţele în primii ani de şcoală, raportat la materiile şi activităţile desfăşurate la şcoală sau la grădiniţă. Programa şcolară este aşa cum e, nu voi discuta despre acest aspect, doar voi menţiona un singur lucru: e clar că e necesar să fie schimbată pentru simplul fapt că e direcţionată spre grup, nicidecum spre individ.

Uneori, rezultatele şcolare sunt foarte bune, iar, alteori, sunt mediocre.

Primul lucru, atunci când observăm rezultate nesatisfăcătoare, este să căutăm soluţia în exterior, nu la el, şi programăm meditaţii sau insistăm mai mult pe teme, chiar exagerăm deseori cu fişe de lucru în plus.

Dar, prin astfel de acţiuni, doar creăm o apatie mai pronunţată faţă de acea materie sau de şcoală, în general.

Însuşi faptul că la corectarea temelor se subliniază ceea ce este greşit în loc să se sublinieze ceea ce este corect, inovativ, profund conduce la descurajarea dezvoltării calităţilor emisferei drepte a copiilor.

Menţionez faptul că există tipare diferite de a percepe informaţia sau de a învăţa: tiparul vizual, auditiv sau kinestezic.

Vom discuta în continuare despre fiecare dintre aceste tipare şi specificul lor.

2.3.1 Tipar de învăţare Vizual

Primirea informaţiei prin forma vizuală este mult mai rapid decât celelalte, însă doar dacă informaţiile care duc la aflarea unui concept sunt cunoscute de copil.

În caz contrar, copilul îşi pierde curiozitatea în legătură cu ce a aflat nou, iar rezultatele la şcoală,

cel mai adesea, sunt mediocre, deşi el gândeşte mult mai rapid şi mintea lui funcţionează în salturi.

Ajunge la răspunsuri mult mai repede decât alte persoane, dar, repet, numai dacă îi sunt cunoscute toate informaţiile care alcătuiesc noul concept.

Ce defineşte acest tipar este faptul că vizualii construiesc totul în mintea lor sub forma unor imagini.

Practic, o poveste se transformă într-un filmuleţ. Atunci când primesc informaţia nou învăţată (aflarea conceptului), trebuie să se transpună în mod auto-matca o imagine în mintea lui.

Dacă nu o au, nu îi mai interesează pentru că se află în imposibilitatea de a construi tot filmuleţul.

Să îţi dau un exemplu:

Învăţarea cititului: dacă copilaşul a învăţat alfabetul şi ştie foarte bine literele alfabetului sub forma acelor imagini, o să îi fie uşor să reproducă cuvintele, dar până va ajunge să formeze imagini pentru fiecare cuvânt în parte, o să ajungă să citească cursiv mai greu sau mai târziu.

Vizualii folosesc în mod natural emisfera dreaptă mai mult decât stânga, dar ei învaţă mai uşor cuvintele decât literele, deducând literele după ce sunt capabili să recunoască un număr de cuvinte. De asemenea, ei fac cu mult mai mare uşurinţă calcule mental corecte decât calcule pe hârtie

conform algoritmilor de calcul. Pe hârtie, vizualii au tendinţa să greşească mult mai mult şi mai des decât atunci când fac un calcul mental.

Cele mai mari genii ale omenirii au acest tipar de gândire. Ei sunt foarte creativi şi reuşesc să vadă lucruri acolo unde ceilalţi au nevoie de o practică semnificativă în acea direcţie.

Excelează ca: arhitect, designer, creator de modă, scenarist, scriitor, inventator, marketer etc.

Practic, excelează în tot ceea ce ţine de partea creativă a lucrurilor, pentru că poate cu o uşurinţă debordantă să construiască cu ajutorul imaginilor tot felul de concepte şi poveşti.

Poate să îţi redea în detaliu un nou design al apartamentului. Gândeşte-te că eşti în Autocad (program informatic destinat poziţionării obiectelor în spaţiu); va putea pune obiectele acolo unde doreşte, cum doreşte şi toate acestea cu o viteză uluitoare.

Cum ne dăm seama dacă copilul nostru are un astfel de tipar:

- vorbire rapidă pe un ton mai ridicat;
- capul este îndreptat în sus;
- gestica va fi în partea superioară a corpului, în aer, încercând să contureze imaginile în aer;
- lucrurile personale sunt împrăştiate în camera lui, pentru ceilalţi reprezintă un haos, el ştie unde se află fiecare lucru în acel haos;

- încearcă mult mai devreme decât ceilalţi să păcălească vigilenţa părinţilor sau, dacă nu îi convine ceva, va fi foarte creativ în a găsi soluţii să nu mai facă acel lucru;
- va folosi cuvinte, expresii vizuale:
  „Totul este mai clar."
  „Mi-am făcut o imagine."

Dacă fiul/fiica ta este o astfel de persoană, nu o să aibă rezultate extraordinare la şcoală, va fi în zona de pluton, dar ai un motiv serios să fii fericit, deoarece copilul tău poate fi un geniu.

De fapt, fiecare copil are potenţial de geniu, doar că vizualii sunt mai aproape de genialitate decât ceilalţi.

Atitudinea potrivită a părinţilor în relaţia cu un copil vizual:

- folosim imagini pentru a reda o informaţie sau îi cerem să îşi imagineze un proces pentru a primi acea informaţie;
- îi punem la dispoziţie informaţie cât mai diversificată sub formă video (să nu vă miraţi dacă e cel mai mare fan Youtube);
- îi oferim libertatea necesară şi nu exagerăm cu temele dacă observăm că nu înţelege;
- îi oferim tot sprijinul în primul an de şcoală, este perioada când are nevoie cel mai mult de ajutor;
- îl/o provocăm să îşi imagineze cât mai multe lucruri cu puţină;

- îi citim poveşti, dar, de asemenea, putem să îi citim şi cărţi antrenante, de capă şi spadă, sau articole ştiinţifice pentru copii, desigur.

Să îţi dau un exemplu legat de şcoală:

Operaţia de adunare în primul an de şcoală, dacă nu e înţeleasă şi nu ştie cum funcţionează conceptul atunci când îl/o ajuţi la teme – transformă adunarea în ceva vizual.

La o operaţie de genul 3+7=10 trebuie pusă problema în felul următor: 3 creioane aşezate în faţa lui/ei şi 7 carioci aşezate în faţa lui/ei, iar apoi adresează-i întrebarea:

Câte creioane şi carioci avem în total?

O astfel de metodă la un vizual funcţionează foarte bine, pentru că apoi el va putea să aşeze în mintea lui/ei oricâte creioane şi carioci are nevoie pentru orice fel de operaţie.

Mai există şi posibilitatea ca vizualul să nu poată răspunde deloc la întrebarea cât fac 3 creioane şi 7 carioci pentru că vede că, nefiind obiecte de acelaşi fel, nu se pot aduna. Auditiv secvenţialul nu va percepe acest detaliu, atrăgându-i atenţia doar cuvintele 3 şi 7 cu operaţia de adunare.

2.3.2 Tipar de învăţare auditiv

În jur de 30% din populaţie învaţă în acest mod, iar sistemul educaţional este orientat în această

direcţie, deşi aproximativ 40 % sunt vizuali, 20% sunt kinestezici şi 10 % sunt senzitivi.

Copiii cu acest tipar de învăţare excelează cu uşurinţă la şcoală şi la activităţile extraşcolare care nu ţin de creativitate, ţin doar să performeze într-un anumit domeniu cu foarte multe resurse alocate, sunt foarte silitori şi înţeleg că totul se obţine prin muncă.

Gândirea funcţionează sistematic: pasul 1, pasul 2 şi aşa mai departe. Să spunem că acest tipar are mici lacune din perspectiva că apar foarte adesea blocaje, iar în momentul când un astfel de copil are nevoie de ajutor şi nu îl primeşte, acel blocaj creşte şi se intensifică, formând conceptul că e de netrecut.

Au nevoie de ajutor, în special, la paşii importanţi din viaţă. Când încep grădiniţa, de exemplu, le ia ceva timp până se adaptează. Un alt moment poate fi începutul fiecărui an şcolar sau schimbarea bonei etc.

Nu beneficiază de o creativitate deosebită, dar dacă auditivul este pasionat de un domeniu creativ, cu siguranţă, va face tot ce este posibil pentru a-şi dezvolta această latură, va practica şi va învăţa tot ce este necesar pentru a deveni aşa cum îşi doreşte.

Cum ne dăm seama dacă copilul nostru are un astfel de tipar:

- are vorbirea ritmică, chiar melodioasă;

- capul este îndreptat într-o parte, ochii la nivelul median al feţei;
- gestica va fi la nivelul corpului, nu foarte expresivă;
- postura corpului este una relaxată;
- este o persoană foarte organizată, lucrurile şi programul vor fi foarte bine puse la punct;
- va folosi cuvinte, expresii auditive:
  „Îmi place cum sună."
  „Înţeleg ce vreţi să spuneţi."
  „Mă bucur să aud asta."

Acest tip de gândire poate deveni geniu prin muncă, fără doar şi poate, are nevoie doar de motivaţia necesară şi va ajunge acolo unde îşi doreşte, probabil într-un timp mai îndelungat decât toţi ceilalţi, dar va ajunge.

Atitudinea potrivită a părinţilor în relaţia cu un copil auditiv:

- să îl ajute în momentele importante din viaţă, cele care ţin de schimbarea mediului;
- folosim cuvinte cât mai diversificate pentru a reda o informaţie;
- prezentăm un proces de învăţare sub forma unor paşi logici;
- îl sprijinim în a-şi crea un program zilnic;
- îl ajutăm să îşi organizeze camera, iar apoi îl lăsăm pe el să facă acest lucru;

- îi punem la dispoziţie un mediu cât mai diversificat ca sursă de informare;
- învaţă cu plăcere dacă ascultă un audiobook;
- îi dăm dispozitive audio, să nu ne mirăm că ascultă muzică în timp ce învaţă;
- îl învăţăm care sunt paşii pentru a-şi obţine singur informaţia.

Copiii cu acest tipar de învăţare vor excela în toate domeniile tehnice, cele care presupun o rutină.

De cealaltă parte, sunt persoanele care intră cel mai rapid într-o zonă de confort, cu alte cuvinte, sunt persoanele care intră în amânare cel mai des.

Repet ce am spus mai devreme, au nevoie de ajutor în momentul în care se blochează.

Iar forma de ajutor constă în soluţii în ceea ce priveşte perspectiva din care văd o problemă ca fiind de netrecut.

Privind din alt unghi, deşi sunt foarte ambiţioşi, au foarte multe frustrări şi sunt nesiguri pe ei, fiindcă tot ce obţin se face prin multă muncă în timp ce vizualii au inspiraţii care le permit să scurteze drumul obţinând aceleaşi rezultate mai uşor. Auditivii, în general, îşi fac temele pentru acasă cu consecvenţă pe când vizualii îşi scriu temele doar dacă sunt interesante, le aduc ceva surprinzător sau dacă descoperă noi orizonturi.

2.3.3 Tipar de învăţare kinestezic

Acest tipar de învăţare este deosebit datorită naturii prin care copiii învaţă. Ei sunt cei care trebuie să realizeze acea activitate pentru a o învăţa. Practic, învaţă cu ajutorul simţurilor, cel mai adesea, cu cel tactil.

Copiii cu acest tip de învăţare nu excelează la şcoală, ci la materii mai puţin cerute în societatea actuală, spre exemplu: la desen, la lucru manual, în general, la materiile care ţin de arte.

Gândirea funcţionează în paşi de învăţare prin experimentare. Fac cu plăcere ceea ce ştiu să facă. Nu se plictisesc să realizeze ceva ce ştiu şi îmbunătăţesc mai tot timpul procesul.

Sunt oameni calmi şi buni, în general, artişti fără doar şi poate. Sunt persoane îndrăgite de mai toţi ceilalţi, îşi fac cu uşurinţă prieteni. Reuşesc să vadă frumosul şi unicitatea acolo unde ceilalţi nu reuşesc.

Dar, de asemenea, nu au nicio problemă să petreacă timp îndelungat singuri, nu îi afectează absolut deloc, chiar cer deseori să fie lăsaţi singuri cu gândurile lor.

Poţi vorbi ore în şir cu ei despre o poveste citită în 20 de minute, iar ei văd partea bună a lucrurilor în orice. În general, sunt persoane optimiste cu o dorinţă spre o viaţă liniştită şi tihnită.

Kinestezicii, atunci când învaţă, merg cu cartea în mână, sunt nerăbdători să răspundă, deseori au deficit de atenţie, gândesc în imagini în mişcare spre deosebire de vizuali care gândesc în imagini statice şi de auditivi care gândesc în cuvinte.

Unii kinestezici se pot concentra având dinamica exprimată în viteza gândirii, alţii în viteza acţiunii şi a deciziilor. În general, ei învaţă cel mai bine prin descoperire proprie şi experiment şi îşi găsesc greu cuvintele pentru a explica cum au reuşit să realizeze o soluţie sau să obţină un rezultat experimental.

Deseori, lucrează bine numai în echipă, mai ales dacă fac parte din categoria kinesteziciloor care se exprimă în acţiuni şi decizii spontane.

Copiii cu un astfel de tipar excelează prin practicare, cu alte cuvinte, rezultatele vor apărea mai târziu, dar dacă acordăm atenţia necesară, vor apărea.

Este important să avem răbdare cu ei, pentru că ei sunt copii foarte răbdători şi buni.

Cum ne dăm seama dacă copilul nostru are un astfel de tipar:

- vorbirea calmă, blândă, cu pauze tăcute pe o voce joasă;
- gestica va fi în partea de jos a corpului, preponderent în partea dreaptă;
- va folosi gesturi care imită cuvintele;

- are o poziţie foarte relaxată, înclinată în partea din spate;
- va folosi expresii care ţin de simţuri:
  „Simt că e bine."
  „Sunt mişcat de ceea ce aţi spus."
  „Gustul dulce al victoriei."

Acest gen de învăţare va practica genialitatea pur şi simplu, doar că nu îl va interesa dacă aceasta foloseşte cuiva.

Sunt oameni aparte, deosebit de plăcuţi, care nu vor rezona cu un obiectiv de grandoare. Obiectivele lor vor fi tot timpul simple şi cu o înclinaţie deosebită spre a ajuta şi a face bine semenilor lor.

Va excela în acţiuni umanitare sau în campanii ecologiste.

Îşi va judeca părinţii foarte aspru dacă nu sunt în acelaşi asentiment cu el/ea atunci când vine vorba de mediu, spre exemplu.

Iubeşte natura doar pentru că există şi că poate să o savureze în fiecare zi oriunde s-ar afla. De asemenea, adesea, natura va fi sursa lui/ei de inspiraţie în viaţă, îţi va expune cu plăcere o poveste despre un copac sau o plantă care are o viaţă perfectă. De altfel, vizualii şi kinestezicii se pot odihni profund numai în natură, societatea epuizându-le forţele.

Atitudinea potrivită a părinţilor în relaţia cu un copil kinestezic:

- să le oferim un cadru liniştit şi simplist;

- să îi punem la dispoziţie unelte şi materiale necesare lucrului manual, desenului sau pentru mici experimente ştiinţifice;
- să îi ajutăm doar în prima fază de învăţare a unui nou concept;
- să ieşim în natură împreună cu ei;
- să le vorbim despre emoţii, sentimente şi trăiri, în general;
- să le citim poveşti în care se menţionează trăirile personajului principal;
- să le aducem acasă un animal de companie, cel mai frumos cadou pentru un astfel de copil;
- să îi oferim timp şi spaţiu de câte ori observăm că nu vrea să fie comunicativ.

Copiii cu un tipar de acest gen vor excela în domenii care ţin de arte.

Sunt persoane care trăiesc la intensitate foarte mare emoţiile atât cele pozitive, cât şi cele negative.

Este evident că trebuie să fim prezenţi şi să îi susţinem atunci când există o pierdere în familia extinsă sau atunci când învăţătoarea preferată îi va „părăsi".

De cealaltă parte, sunt copii care iubesc necondiţionat pe oricine şi orice şi datorită acestui lucru sunt şi ei iubiţi, la rândul lor, şi respectaţi.

Revenind la rezultatele şcolare, ţin să precizez că, aşa cum am menţionat mai sus, ele vor fi diferite atât ca performanţă, cât şi ca timp până vor apărea.

Din această perspectivă, e bine de ştiut că nu sunt atât de importante rezultatele şcolare, ci evoluţia copilului din perspectiva celor trei laturi: social, emoţional şi „profesional".

2.3.4 Tipar de învăţare senzitiv

Ultimii 10% cu aproximaţie din totalul copiilor sunt senzitivi. Aceştia au în principiu o inteligenţă emoţională înaltă ce-i face fragili în faţa abuzurilor verbale, fizice, decizionale sau de alt fel.

De asemenea, au inteligenţă cu preponderenţă calitativă, ceea ce conduce la orientarea lor către domeniile artistice.

De asemenea, sunt reticenţi cu persoanele necunoscute, intuiesc ceea ce gândesc alţii, în special despre ei, şi intuiesc extrem de bine totul, începând cu relaţiile dintre concepte, fapte, persoane şi terminând cu răspunsurile la testele grilă unde excelează.

În general, sunt timizi, pot fi extrem de profunzi, nesiguri pe ei, emotivi şi extrem de intuitivi, descoperind soluţiile acolo unde nu există niciun fel de alte posibilităţi pe căi complet neobişnuite.

Pot avea inspiraţii profunde şi îşi amintesc cu prioritate stările de spirit şi trăirile asociate cu diferite evenimente întâmplate legate de informaţii. De asemenea, pot fi extrem de inspiraţi în domeniul artistic.

Voi detalia despre fiecare în parte în capitolul următor. Mai mult, vă vom ghida pas cu pas în dezvoltarea acestor calităţi, iar timpul alocat va fi cel mult 30 de minute zilnic!

2.4 Calităţi de necontestat

Până la urmă, în primii ani de activitate şcolară, cu ce o să îl ajute dacă e premiant sau nu? Cu absolut cu nimic.

Ulterior, dacă ne raportăm la societate şi se demonstrează că e pasionat de medicină, de exemplu, este indicat să excelezela materiile care ţin de medicină, respectiv biologie, anatomie şi ce se mai cere, dar toate aceste materii se învaţă mult mai târziu.

Nu spun că nu e importantă şcoala, ci că e bine să ne concentrăm pe ceea ce e important în copilărie.

Dorim un copil împlinit, atunci vă propun să ne îndreptăm atenţia spre calităţile necesare în viaţă, şi anume:

- Apartenenţa socială – îl/o ajută să relaţioneze, să păstreze relaţii echilibrate cu ceilalţi etc.

- Gândirea pozitivă – îl/o ajută să vadă partea bună a lucrurilor, va fi o persoană care va lupta pentru obiectivele propuse.
- Încrederea în forţele proprii – îl/o va ajuta să abordeze proiecte nerealizabile la prima vedere, va fi o persoană care va încerca lucruri semnificative în viaţă şi îşi va asuma realitatea.
- Gândirea „Out of the Box – îl/o va ajuta să schimbe perspectiva ori de câte ori este nevoie, va înţelege lucruri şi va vedea oportunităţi acolo unde este cazul.
- Inteligenţa emoţională – îl/o va ajuta în toate aspectele vieţii, va învăţa cum să îşi gestioneze emoţiile şi cum să reacţioneze în situaţiile de cumpănă ale vieţii.

Cea mai importantă probabil dintre toate celelalte, inteligenţa emoţională, este calitatea de necontestat în asigurarea unei calităţi a vieţii peste medie.

Dar înainte de a continua, ţin să menţionez un aspect foarte important: a crea un obiectiv prioritar în educarea copiilor este imperativ necesar.

2.5 Rezultate obţinute

Am un băieţel, pe nume Alex, în vârstă de opt ani. El este o persoană cu un tipar de învăţare vizual. Sunt foarte mândru de Alex pentru că este o persoană echilibrată emoţional, găseşte şi vede

soluţii la rezolvarea anumitor probleme foarte uşor, are încredere în el şi e pasionat să construiască oraşele din figurinele lui.

De fapt, este pasionat de orice poate construi şi simplifica sau înfrumuseţa. Şi da, are opt ani.

Am practicat activităţi şi jocuri cu el încă de la vârsta de doi ani, iar rezultatele au apărut aproape instantaneu, doar că la acea vreme nu ştiam exact ce fac, înţelegeam că sunt activităţi benefice care îl ajută pe el să se dezvolte personal, dar nu aveam un obiectiv foarte clar şi făceam totul haotic.

Am avut nevoie de ajutor şi l-am primit atunci când am fost pregătit să îl primesc, dar o perioadă de vreun an de zile am orbecăit căutând soluţii la ceva ce nu îmi era foarte clar.

O să îţi detaliez puţin mai târziu cât mi-a luat şi cum am ajuns la rezultate foarte bune cu fiul meu, acum aş vrea să ne îndreptăm atenţia spre un exerciţiu foarte util.

 # Exerciţiu 1 – Întrebări esenţiale

Te rog să răspunzi la următoarele întrebări:

1. Care este tiparul de învăţare al fiului/fiicei tale?
2. Care este tiparul de învăţare al tău?
3. Care sunt activităţile preferate ale fiului/fiicei tale? Denumeşte cinci astfel de activităţi.

4. Activităţile extraşcolare, dacă există, au legătură cu cele cinci activităţi preferate? Aici avem nevoie de obiectivism, dacă simţi că nu eşti obiectiv(ă), cere părerea unei persoane în care ai încredere.
5. Care este comportamentul fiului/ fiicei tale în prezenţa unei persoane adulte pe care a cunoscut-o în acel moment?

În funcţie de răspunsurile pe care ţi le vei oferi, vei înţelege mult mai clar care este obiectivul privind educarea fiului/fiicei tale.

Foarte important:

- În cazul în care nu poţi fi obiectiv, apelează la o persoană de încredere şi discută la fiecare întrebare în parte gradul de subiectivism, iar dacă e nevoie, apelează şi la a doua persoană de încredere.
- La prima întrebare, urmăreşte în această carte secţiunea: Cum poţi recunoaşte tiparul de învăţare al copilului tău?
- Scopul celei de-a doua întrebări este acela să observi dacă sunteţi pe aceeaşi lungime de undă atunci când vei încerca să îl înveţi ceva nou pe copilul tău.
- Scopul celei de-a treia întrebări este evident, acela de a observa în ce direcţie să îl ajuţi în a-şi descoperi potenţialul.

- La întrebarea a patra, scopul este să vedem dacă nu cumva îl îndreptăm spre activităţi pe care el/ea nu şi le doreşte cu adevărat.
- La ultima întrebare, scopul este de a observa care este comportamentul lui în relaţiile cu ceilalţi şi vei afla în ce zonă vei avea de muncă. Pentru acest aspect, urmăreşte, raportat la vârsta fiului tău/fiicei tale, prima parte a acestei cărţi.

De asemenea, mai târziu, în această carte, o să ai un exerciţiu care te va ajuta foarte mult în stabilirea acestui obiectiv.

2.6 Dezavantaje în dezvoltarea calităţilor de necontestat

Majoritatea persoanelor nu îşi transpun obiectivul de a dezvolta armonios caracterul fiului/fiicei într-un plan şi rămân doar la stadiul de obiectiv viitor, timpul trece şi rezultatele nu apar.

Sau există celălalt gen de părinţi care, din exces de zel, încarcă foarte mult programul celor mici cu tot felul de activităţi extraşcolare, manipulând într-un mod pozitiv doleanţele celui mic/celei mici, dându-i impresia că acele activităţi trebuie făcute sau chiar inoculându-i ideea că reprezintă pasiunea fiului/fiicei.

Mai există şi altfel de probleme des întâlnite: lipsa timpului sau o situaţie financiară precară, dar

soluţia propusă nu ţine nici de timp şi nici de situaţia financiară în care te afli, ţine strict de dorinţa ta de a excela în calitate de părinte acolo unde eşti, în situaţia în care te afli şi cu resursele pe care le ai la îndemână în acel moment.

Să vedem ce urmări ar putea avea faptul că copilul tău nu şi-a dezvoltat calităţile amintite.

Dezavantaje:

- O persoană instabilă emoţional.
- Va folosi şantajul emoţional excesiv în a obţine diverse beneficii.
- Va fi o persoană închisă, exprimarea va fi deficitară.
- Rezultate mediocre la şcoală.
- Lipsa încrederii în propria persoană.
- Îşi va face cu greu prieteni şi va fi dependent de părinţi.
- Va avea o problemă să se adapteze la nou.
- Un grad scăzut de empatie.
- Blocaje în gândire etc.

Este suficientă scurta listă de dezavantaje cât să te ajute în conştientizarea reală a situaţiei de care îţi vorbesc.

În acelaşi timp, eu nu susţin că tu nu ai dezvolta aceste calităţi, spun doar că unii părinţi nu ţin cont de aceste aspecte şi dacă analizăm cu atenţie societatea în care trăim, vedem la tot pasul astfel de

exemple, chiar pot afirma cu tărie că sunt majoritare în societatea noastră.

Acum aş vrea să îţi povestesc despre parcursul meu şi despre soluţia pe care am găsit-o în a schimba paradigma aceasta veche legată de educaţia oferită copiilor noştri.

2.7 Situaţia în care am fost şi cum am găsit soluţia

După cum spuneam şi mai devreme, am început să caut soluţia de a lărgi cadrul unei dezvoltări armonioase de când fiul meu avea doi ani. A fost o perioadă de şase ani în care nu m-am oprit nicio clipă din a găsi soluţia de a-i oferi acest cadru fiului meu.

Am avut o perioadă de aproximativ doi ani în care se iscau întrebări fără răspuns din aproape orice activitate pe care o încercam împreună, nu găseam soluţii de pus în aplicare numaidecât, doar informaţii care mă ajutau, dar nu înţelegeam întreg spectrul. De obiective nici nu mai vorbesc, erau inexistente, era ceva de genul căutării fără a şti exact ce caut.

Dar, apoi, încet, încet am observat că nu suntem la fel, gândim diferit şi ne exprimăm diferit atât prin gestică, cât şi prin limbajul nonverbal.

Ca urmare a acestui aspect, am început să caut informaţii referitoare la tipare de gândire, am găsit

foarte multă informaţie, dar nu cea care să îmi satisfacă nevoia.

Întâmplarea a făcut ca în acel moment, la grădiniţa fiului meu care avea deja patru ani, să vină în vizită de lucru domnul Prof. Florian Colceag cu scopul de a face o evaluare copiilor din grădiniţă din perspectivă psihologică.

După o discuţie de doar zece minute am înţeles de ce suntem diferiţi şi, mai important decât atât, am aflat care este metoda lui de învăţare.

Din acel moment, nu am mai avut nicio problemă să îl învăţ pe fiul meu orice. Practic, am înţeles cum să livrez informaţia, devenisem eficient, în cele din urmă.

Acum puteam să stabilesc obiectivul şi să ne punem serios pe treabă, prin joacă, desigur.

Aşa că mi-am setat scopul, am realizat un scurt plan şi am început să-l pun în aplicare. Menţionez că eu învăţ auditiv, în concluzie, sunt un bun muncitor, iar fiul meu învaţă vizual. Aşadar, am pus totul sub forma paşilor, deşi nu înţelesesem în totalitate conceptul de a face salturi în gândire, cum e cazul celor care învaţă vizual.

Iar, spre surprinderea mea, într-o seară, ne pregăteam de culcare şi a urmat o situaţie în care am înţeles într-o clipă că fiul meu are potenţial de geniu.

Îi citeam o poveste despre un regat minunat în care oamenii de acolo nu aveau nevoie de bani pentru că totul se regăsea în natură şi erau fericiţi, dar aveau o singură problemă – nu găseau pe nimeni pe măsura fetei regelui.

Cum îi citeam eu despre acest minunat regat, fiul meu m-a întrerupt şi a urmat acest dialog:

– Cum adică, tati, nu au nevoie de bani?

– Au tot ceea ce le trebuie în natură, Alex. Nu au nevoie de bani.

– Păi, dacă au tot în natură, oare natura nu se va supăra?

– O să ia din natură doar strictul necesar fără a abuza de natură, iar, de exemplu, dacă tai doi copaci dintr-o pădure şi vei tăia doar peste atât timp cât e necesar ca acei doi copaci să crească din nou, nu e nicio problemă.

– Tati, tu mă păcăleşti. Oamenii nu iau niciodată doar cât au nevoie, vor vrea mai mult întotdeauna.

– De ce crezi asta, Alex?

– Păi, tati, să îţi explic: eu am câteva jucării şi când vom merge la magazin, o să mai cumpărăm una. Nu e aşa?

Şi îşi afişa un zâmbet şăgalnic pe faţă.

– Păi da, tati, dar jucăriile tale sunt făcute din plastic.

– Așa este, dar sunt multe jucării din lemn, eu am câteva, dar mai vreau să îți spun ceva, tati. Eu cred că dacă vom tot lua lemn din pădure, la un moment dat, se va termina. Și ce vom face atunci?

Ups, chiar a atins un subiect sensibil. Ce o să îi spun mai departe? Mă gândeam și căutam soluții pentru a câștiga timp.

Dar a continuat tot el.

– Cred că vom face jucării din altceva sau vom găsi alte modalități de a face jucării. De exemplu, vom face jucării doar din raze fără a mai avea nevoie de nimic.

Și începu să îmi explice despre o mașinuță făcută doar din lumină, care nu poate fi atinsă, dar, în schimb, poate fi condusă cu o telecomandă.

În această discuție, fiul meu atinsese atât de multe subiecte sensibile, că eu, pur și simplu, nu înțelegeam cum a reușit să facă atâtea analogii.

Toate acestea s-au întâmplat datorită formei în care el gândește, fiind vizual, reușește să facă salturi în gândire mult mai rapid decât ne putem imagina; în acest caz nu vorbesc cu vizualii, pentru că ei înțeleg ca fiind normal acest lucru.

Ideea este că în urma discuţiilor cu alţi părinţi, am ajuns la concluzia că şi alţi copii au acest potenţial de geniu prezent în ei, problema e că nu este scos la suprafaţă, nu se optimizează la maximum acest potenţial, iar concluzia, din păcate, este strict legată de educaţia oferită.

De fapt, toţi copiii au acest potenţial imens în ei, dar pentru a-l îmbunătăţi la maximum, avem nevoie să punem baza, iar apoi să începem să construim cu adevărat.

În popor se vorbeşte adesea de cei şapte ani de acasă, dar, mai mult, ţine de bunul-simţ al fiecăruia. De cealaltă parte, psihologii vorbesc de primii ani din viaţă ca fiind ani critici de formare a personalităţii copiilor şi de perspectiva unei vieţi de calitate.

Concluzionând aceste două abordări atât de diferite şi, totuşi, atât de asemănătoare, ceea ce se spune în popor se bazează pe experienţa unor părinţi, pe când ceea ce spun psihologii se bazează pe ştiinţă şi pe argumente foarte clare.

În situaţia dată, sunt obligat să îmi pun următoarea întrebare:

De ce există atâtea programe de dezvoltare personală pentru adulţi prezente la tot pasul?

Motivul este foarte clar, toate aceste programe acţionează asupra efectelor generate de o cauză pe care o regăsim cu siguranţă în copilărie.

Cauza, de cele mai multe ori, este că nu am creat un proiect sustenabil din a oferi o educaţie armonioasă copiilor noştri.

Iar acum să îţi spun despre cele mai des întâlnite probleme ale adulţilor şi care sunt sursa programelor de dezvoltare personală sau terapii psihologice:

- Instabilitate emoţională.
- Lipsa stimei de sine.
- Gândire pesimistă.
- Stres.
- Tulburări depresive.
- Manipulare excesivă.
- Viaţă socială inactivă.
- Probleme de relaţionare.
- Lipsa unei direcţii în viaţă etc.

Lista poate continua, tot ce am încercat să fac a fost să surprind doar o mică parte dintre acestea.

Iar prin felul în care îţi prezint situaţia nu am nevoie de niciun argument în plus, poţi şi tu să înţelegi de unde vin toate aceste probleme şi să îţi dai seama, de fapt, care e cauza majoră a lor.

„Este mai ușor să construiești un copil puternic decât să repari un matur stricat!“

Frederick Douglass

Practic, eu am înţeles cel mai important lucru în tot acest proces, şi anume:

Cauza comună a problemelor individului în societatea actuală este lipsa unei educaţii potrivite.

Revenind la soluţia pe care am găsit-o, bănuiesc că ţi-ai dat seama: odată ce am înţeles şi conştientizat care este cauza, am început să lucrez direct la aceasta.

Iar rezultatele au apărut instantaneu: fiul meu are o inteligenţă emoţională peste medie, este pozitiv în gândire, are încredere în el, este creativ şi are relaţii foarte bune cu ceilalţi copii.

Practic, este ceea ce mi-am dorit. Am dedicat un timp scurt activităţilor comune de dezvoltare personală, dar important este că am făcut acest lucru şi nu am mai lăsat lucrurile să se rezolve de la sine, pentru că, în realitate, nimic nu se rezolvă de la sine, lucrurile, de obicei, se agravează.

Nu spun că fiul meu e perfect, dar sunt sigur că am reuşit să construiesc baza unui om puternic.

2.8 Stabilirea obiectivului

În cele ce urmează, o să te ajut să îţi setezi şi tu obiectivul aşa cum am făcut şi eu la un moment dat, dar trebuie să îţi spun câteva cuvinte despre importanţa acestui obiectiv.

Fără a seta un obiectiv e ca şi cum am munci la un proiect, dar fără a avea un plan foarte bine

stabilit; este ca şi când aloci resurse şi timp, dar fără să ştii exact direcţia.

Gândeşte-te că te urci în maşină şi începi să te plimbi cu ea, îţi place un oraş anume şi te plimbi prin el, apoi te gândeşti că îţi place şi alt oraş, aşa că vei merge şi în acel oraş, apoi vei merge la munte, pentru că şi acolo e frumos şi, de ce nu, vei merge şi la mare, până la urmă, e frumos peste tot.

Dar, mai exact, ce lipseşte din toată călătoria pe care o parcurgi?

Direcţia, desigur.

Avem nevoie de un obiectiv şi nu doar de atât, avem nevoie de un plan pentru a ajunge la acel obiectiv.

Dar câţi părinţi crezi că au un obiectiv clar?

Majoritatea probabil, dar câţi părinţi au un obiectiv şi un plan clar structurat?

Mai puţini.

Dar câţi părinţi au scris pe hârtie acest obiectiv?

Mult, mult mai puţini.

Sau câţi părinţi l-au şi planificat în formă scrisă?

Aproape că nu există astfel de părinţi, din păcate, iar motivul este foarte clar, nu au avut de unde să înveţe să facă aşa ceva.

Gândeşte-te puţin la modul în care ai învăţat tu să fii părinte. Practic, ai învăţat de la părinţii tăi, pentru că ei te-au educat pe tine şi ţi-au oferit o

educaţie potrivită sau mai puţin potrivită şi ai mai învăţat din experienţă, doar că experienţa, în prima fază, te loveşte, iar apoi îţi predă lecţia.

Eu îţi spun că societatea în ansamblul ei nu este interesată să excelăm ca părinţi.

Până la urmă, dacă toţi părinţii ar creşte copii puternici, atât de mulţi oameni şi-ar pierde locurile de muncă sau afacerile: psihologi, doctori, antreprenori sociali, poliţişti, psihiatri sau mai ştiu eu ce alt gen de activitate ar rămâne fără sursă principală generatoare de „clientelă".

Concluzia este că noi, părinţii, avem şansa unică de a schimba viitorul planetei, la propriu, pentru că putem să construim oameni puternici care să nu fie manipulaţi cu uşurinţă, care ştiu ce îşi doresc în viaţă, care sunt creativi şi vor găsi soluţii la problemele actuale, care gândesc diferit şi văd oportunităţile acolo unde alţii nu le văd etc.

Până la urmă, e nevoie de o singură generaţie cu valori sănătoase. Gândeşte-te care ar fi impactul asupra unei singure ţări dacă toţi părinţii ar reuşi să sădească astfel de calităţi copiilor lor?

Acum să revin la obiectiv, fiecare dintre noi avem un loc de muncă în care suntem pe post de conducere sau suntem simpli muncitori, dar am observat că o afacere se conduce după un plan cu sarcini zilnice pentru fiecare dintre membrii acelei

organizaţii, cu urmărirea îndeplinirii acestor sarcini şi cu evaluarea rezultatelor.

Practic, orice instituţie funcţionează la fel, altfel nu ar reuşi să reziste foarte mult pe o piaţă competitivă şi se ghidează după un obiectiv sau după un set de obiective.

Şi, pe baza unui plan, cu ce resurse are la dispoziţie, pune în aplicare acel proiect cu scopul de a îndeplini obiectivul.

Este foarte clar, dar am o întrebare pentru tine:

Care este cea mai importantă instituţie în stat?

Probabil că te gândeşti să îmi dai diverse răspunsuri de genul: Preşedinţia, Biserica sau Administraţia financiară (sunt ironic).

Nu e niciunul dintre răspunsurile de mai sus, răspunsul este mult mai simplu decât pare, cea mai importantă instituţie în stat este FAMILIA.

Prima dată când mi s-a pus această întrebare, nu am ştiut să răspund la ea pentru că nu înţelegeam exact.

Dar este evident că familia este cea mai întâlnită instituţie într-un stat de drept – practic, o instituţie presupune un scop comun pentru mai multe persoane.

Ceea ce o familie îndeplineşte cu prisosinţă şi este cea mai întâlnită în societate.

Întrucât toate celelalte instituţii de care îţi spuneam mai devreme se ghidează după obiective, cred că e cazul să stabilim obiective foarte clare şi pentru cea mai importantă instituţie în stat: FAMILIA.

O familie se împlineşte în momentul în care apare pe lume un copil. Totul se schimbă în acel moment, în bine în majoritatea cazurilor, dar toate greutăţile pe care le întâlnim în societate ne opresc de a ne bucura în fiecare zi de această preţioasă comoară pe care o deţinem. Nu înţelegem şi nu ştim cum să ne bucurăm de ea.

Îţi dau o veste bună, te poţi bucura de ea în orice moment vei vrea şi atunci când vei fi pregătit de acest lucru.

Dar, pentru a fi pregătit, vei vrea să ai rezultate. Pentru a avea rezultate, va trebui să dedici timp şi resurse, dar merită cu prisosinţă pentru că sunt convins că este cel mai de preţ lucru pe care ţi-l doreşti în lumea asta.

Iar rezultatele presupun ca toţi membrii familiei să fie mulţumiţi de ceea ce se petrece.

Mai am încă o veste bună pentru tine: în momentul în care educăm, şi noi ne vom educa, asta presupune că vom evolua unitar cu toţii, iar lucrurile vin de la sine.

În situaţia dată, o să revin la stabilirea obiectivului pe care îl consider punctul de plecare în a

construi oameni puternici. Repet: nu construim doar un om puternic, construim o familie puternică printr-o acţiune de genul acesta.

Pentru a seta obiectivul, este necesar să răspunzi la câteva întrebări pe care eu le-am pus sub forma unui exerciţiu. După ce realizezi acest exerciţiu, o să constaţi că obiectivul este conturat, mai trebuie doar să îl scrii undeva.

Menţionez că acest exerciţiu nu are ca scop determinarea obiectivelor din perspectivă materială, ci doar pe cele care se referă la valorile familiei, la calităţi de dobândit, activităţi comune etc.

#Exerciţiu 2 – Stabilirea obiectivului

1. Ce îţi doreşti pentru familia ta?
2. Dar ce îţi doreşti pentru fiecare membru al familiei tale?
3. Ce crezi că îşi doreşte fiecare membru al familiei tale?

Acum te rog să le spui şi celorlalţi să răspundă la aceste câteva întrebări, iar apoi continuă.

4. Corespunde ceea ce vă doriţi, tu şi soţia/soţul tău, pentru fiecare membru al familiei?

Dacă nu corespunde, te rog să remodelezi frazele de aşa natură, încât să vă mulţumească pe amândoi.

5. Cum ajungem la ceea ce ne dorim?

6. Care sunt resursele de care avem nevoie?
7. Cât timp trebuie să alocăm acestor sarcini?
8. Până când terminăm prima fază a acestui plan?
9. Cum vom face evaluarea rezultatelor?

Acum te rog să scoţi ideile principale din răspunsurile tale şi să le scrii pe o simplă foaie de hârtie, undeva la vedere dacă vrei, dacă nu undeva unde ştii tu că ai acces ori de câte ori ai nevoie să revezi informaţia, iar la finalul textului te rog să mai adaugi şi următoarea întrebare:

10. Care sunt calităţile pe care trebuie să le dezvoltăm în cadrul familiei? Atât eu, cât şi soţul/soţia, fiul/fiica sau copiii.

Probabil că pare un exerciţiu uşor, dar nu e deloc aşa. O să îţi dai seama cât de greu este în momentul în care îl vei realiza, pentru că sunt foarte multe aspecte pe care ai impresia că le ştii, dar, de fapt, în practică, sunt diferite.

Scopul pentru care îţi cer să îl scrii pe hârtie este datorat faptului că noi, atunci când scriem, ne asumăm ceea ce scriem pe când, dacă numai îl gândim, el este doar în stadiul de proiect viitor şi, în cele mai multe cazuri, aşa va rămâne.

Iar ideea de a-l afişa undeva la vedere se datorează faptului că acest obiectiv devine public şi pentru ceilalţi membri ai familiei sau oricine vă

vizitează acasă. Practic, printr-o astfel de acţiune, îţi asumi şi în faţa altor persoane că acel obiectiv va fi îndeplinit.

Deseori, din cauza presiunii publice, realizăm lucrurile pentru că ne pasă foarte mult de ceea ce gândesc ceilalţi. Unii recunosc acest aspect, alţii nu.

Iar acum te rog să te gândeşti la locul de muncă cum se setează obiectivele (nu în toate cazurile, dar în majoritatea): se transmite angajaţilor care este obiectivul pentru următoarea perioadă, se trasează sarcinile fiecărui membru în parte şi se urmăresc rezultatele raportat la întreg şi la fiecare individ.

Practic, obiectivul e public şi sunt persoane care nu fac altceva decât să urmărească îndeplinirea sarcinilor. Toată lumea îl cunoaşte şi toată lumea şi-l asumă.

Aşa suntem noi eficienţi: în momentul în care îl afişăm public, acordăm mult mai mult timp şi efort acestor sarcini.

Foarte mulţi părinţi nu îşi trasează obiective clare privind educaţia copiilor, în acelaşi timp, nu acordă timp şi spaţiu necesar îndeplinirii unor astfel de obiective, darămite să îl şi afişeze public nici nu se pune problema.

De obicei, în discuţiile mele cu alţi părinţi, adesea am auzit exprimări de genul:

„Vreau să îl duc pe fiul meu/fiica mea la tenis."

„Mi-am propus să îl ajut pe fiul meu/fiica mea să se concentreze mai bine la şcoală."

„Îmi doresc să fie mai prietenos cu ceilalţi copii."

„Mi-ar plăcea să aibă mai mulţi prieteni".

Oare ce exprimă toate aceste exemple?

Sunt convins că ai auzit sau chiar foloseşti şi tu astfel de exprimări în discuţiile cu ceilalţi, dar ţin să îţi spun că nu acuz pe nimeni sau nimic prin aceste exemple, ci vreau să scot în evidenţă faptul că am avut şi eu astfel de probleme în trecut şi nu aveam o metodă de a trece la acţiune.

Practic, orbecăiam şi asta se întâmpla din cauza felului în care priveam lucrurile.

Nu prioritizam educaţia copilului meu, doar mă gândeam că ar fi frumos să îi dezvolt fiului meu diverse deprinderi sau calităţi, iar apoi mi-am dat seama că voi deveni eficient doar în momentul în care stabilesc un obiectiv şi pun în aplicare, pe baza unui plan, toate activităţile necesare.

Este evident faptul că toate exprimările de mai sus arată dorinţa, dar, în acelaşi timp, scoate în evidenţă lipsa unui plan concret şi lipsa acţiunii într-o anumită direcţie.

Mai există în popor diverse mituri despre creşterea şi educaţia oferită copiilor, pe care, vrem nu vrem, într-o oarecare formă, le-am preluat şi noi. Să îţi dau câteva exemple în acest sens:

1. Se va descurca el/ea într-un fel că este inteligent(ă).
2. Are rezultate bune la şcoală, cu siguranţă se va descurca în viaţă.
3. Eu ştiu ce e mai bine pentru copilul meu.
4. Lasă că o să văd cum ne vom descurca atunci când o să meargă la şcoală.

Acestea sunt doar câteva dintre exemple, iar acum o să le iau pe rând cu scopul de a vedea ce ascunde fiecare afirmaţie în parte.

În primul exemplu ne bazăm pe intuiţie şi arată faptul că nu ştim exact cum se va descurca, dar ne îmbărbătăm că va găsi soluţia la un moment dat.

Al doilea mit vorbeşte despre un succes ca şi când ar fi îndeajuns. De fapt, este o confirmare pe termen scurt, dar nicidecum pentru o viaţă împlinită pe toate cele trei aspecte: social, emoţional şi profesional.

Al treilea exemplu este o afirmaţie care poate fi periculoasă în situaţia în care nu accesăm informaţia de la oameni care şi-au dedicat întreaga viaţă într-un domeniu atât de controversat precum este parentingul.

Iar ultimul exemplu presupune delăsare şi o atitudine nepotrivită faţă de acţiune în sine. Acesta e şi cel mai dăunător dintre cele de mai sus pentru că denotă şi neglijenţă, şi lipsa unei informări corespunzătoare.

Într-o oarecare măsură, suntem influenţaţi de toate aceste mituri prin simplul fapt că le auzim din când în când.

Sunt foarte mulţi părinţi care adoptă un model de creştere a copiilor de la alţi părinţi pe care îi consideră modele în viaţă, apreciind la aceste persoane ceea ce văd, exteriorul, neştiind ce se întâmplă cu adevărat în viaţa lor, neştiind ce temeri ascund aceste persoane sau dacă accesează informaţii de parenting.

Eu am depăşit aceste mituri prin simplul fapt că mi-am dat seama că e loc de mai bine în fiecare moment al vieţii mele de părinte, regulă valabilă în absolut orice şi, în acelaşi timp, am înţeles că doar învăţând din ce în ce mai mult voi putea fi la nivelul fiului meu.

După cum spuneam şi mai sus, generaţia copiilor noştri este mai inteligentă decât generaţia noastră, aşa cum şi noi suntem mai inteligenţi decât generaţia părinţilor noştri.

Aşa că îmi doresc să fiu „mereu tânăr" pentru fiul meu, iar eu cred că ne dorim cu toţii acest lucru.

În concluzie, setarea obiectivului reprezintă o necesitate, asta dacă dorim rezultate semnificative în educaţia copiilor.

Depinde de noi cât oferim. Vom putea creşte copii puternici dacă stabilim ce vrem, facem un

plan pentru a ajunge la rezultatele dorite şi vom urmări progresul, iar apoi vom trece la etapa următoare şi tot aşa.

Iar fundaţia unui om puternic este dată de calităţile acestuia şi de raportarea acestor calităţi la societate.

Capitolul 3

Apartenenţa socială

3.1. Să învăţăm distrându-ne

Gândeşte-te pentru o clipă cum ar fi ca tu să faci doar ceea ce îţi place în această viaţă, să munceşti la cel mai frumos proiect din lume în acest moment?

Sunt convins că ţi-ar plăcea foarte mult să faci asta, nu ai simţi orele cum zboară, greutăţile întâmpinate şi toate celelalte persoane din cadrul proiectului îţi sunt prieteni pentru simplul fapt că faceţi parte din acelaşi proiect minunat şi toată lumea îl iubeşte la fel de mult cum îl iubeşti tu.

Activităţile din cadrul proiectului ar fi o joacă atât pentru tine, cât şi pentru ceilalţi participanţi la proiect, practic, ar fi o distracţie continuă.

Iar acum am rugămintea să răspunzi la această întrebare sincer:

Îi ceri fiului/fiicei tale să fie mai serios/serioasă?

sau

Îi ceri fiului/fiicei tale să se concentreze mai mult asupra activităţilor care ţin de şcoală?

Ţi-am cerut să răspunzi la aceste întrebări după ce te-am rugat să te gândeşti pentru o clipă la pasiunea ta cea mai mare şi arzătoare, în acelaşi timp.

Motivul este unul foarte clar: copiilor le place să se joace, o fac instinctiv pentru că am fost programaţi să ne jucăm atunci când suntem copii. Astfel învăţăm majoritatea lucrurilor esenţiale în primii ani de viaţă, prin joacă.

Iar tu, ca adult, dacă lucrezi la cel mai important proiect din viaţa ta, practic, te vei juca şi ca adult, este cel mai sigur şi frumos mod de a evolua.

Acesta este unul dintre cele mai dăunătoare mituri posibile, să le luăm copiilor cea mai importantă şi eficace formă de învăţare.

Şcoala ar trebui să fie un spaţiu de joacă, dar nu este aşa, este un spaţiu unde copiii trebuie să fie serioşi.

Copiii ar trebui să se joace mai tot timpul şi să înveţe matematica sau să înveţe o poezie nouă jucându-se. Orice se poate învăţa prin joacă.

Câţi oameni cunoşti ca fiind pasionaţi de fizică sau de geometrie? Majoritatea îţi spun că le-a plăcut, dar nu că sunt pasionaţi. Păi, cum ar putea să fie cineva pasionat de fizică raportat la felul în care se predă fizica în şcoală?

Excepţiile se exclud, dar unii sunt pasionaţi de aceste materii. De fapt, au ajuns să fie pasionaţi datorită faptului că au fost norocoşi şi au avut parte de profesori cu vocaţie care au reuşit să le ofere o perspectivă frumoasă asupra unui anumit domeniu şi probabil ştii că pasiunea este contagioasă.

Ce ne opreşte să îi învăţăm pe copiii noştri prin joacă?

Ar trebui să fie singura metodă prin care îi învăţăm, iar în cele ce urmează vei găsi jocuri şi activităţi care le va dezvolta copiilor cinci calităţi esenţiale.

3.2 Calităţi esenţiale în construcţia unui caracter puternic

Soluţia propusă prin aceste jocuri şi activităţi poate fi realizată oricând, seara înainte de culcare, în timpul mesei, în timpul băiţei.

Practic, majoritatea dintre ele sunt jocuri şi activităţi care nu necesită materiale, în plus, copiii vor participa bucuroşi la aceste jocuri şi activităţi.

Sunt din perspectiva copiilor, dar ne vor plăcea şi nouă pentru că ne vor oferi răspunsuri la întrebări fără răspuns.

Menţionez că o parte dintre aceste jocuri şi activităţi pot fi adresate şi adulţilor, deşi pare puţin ciudat ceea ce îţi spun acum, dar chiar aşa este. O

să conştientizezi acest aspect în momentul în care le vei parcurge şi vei hotărî cu care vei începe.

Aceste cinci calităţi esenţiale sunt următoarele:

1. **Apartenenţa socială.**
2. **Gândirea pozitivă.**
3. **Încrederea în forţele proprii.**
4. **Inteligenţa emoţională.**
5. **Gândirea „Out of the Box".**

Aceste calităţi sunt esenţiale în construcţia fundamentului unui om puternic. Fiecare în parte ne ajută în împlinirea noastră ca oameni.

Este minunat să avem prieteni, să fim optimişti, să avem încredere în noi, să ne stăpânim şi să ne controlăm emoţiile în momentele de cumpănă ale vieţii (vom avea cu siguranţă) sau să vedem oportunităţile care apar în viaţa noastră.

Este evident că avem nevoie de toate aceste însuşiri. Într-o oarecare măsură, fiecare dintre noi avem aceste calităţi, dar nu le avem dezvoltate din copilărie. Practic, având aceste calităţi, vom avea un start bun în adolescenţă, iar apoi ca adulţi.

Subliniez faptul că acestea vor putea fi dezvoltate pe tot parcursul vieţii, dar ce este cu adevărat important este faptul că avem nevoie de ele la vârsta copilăriei.

La începutul şcolii, la intrarea în clasa a V-a, la vârsta examenului de capacitate, în adolescenţă, la majorat ş.a.m.d.

În continuare, o să îţi vorbesc de fiecare în parte şi o să îţi ofer jocurile şi activităţile care duc la dezvoltarea acestora.

3.3 Perspectiva asupra apartenenţei sociale

Voi începe prin a defini inteligenţa socială – cea care defineşte apartenenţa socială. Ea reprezintă interacţiunea cu celelalte persoane în armonie, o relaţie de tip câştig-câştig.

Acestui aspect nu îi acordăm importanţa necesară, are parte de atenţia noastră doar în momente de cumpănă, atunci când conştientizăm că nu suntem înconjuraţi de prieteni aşa cum ne dorim sau chiar atunci când rămânem singuri, fără niciun prieten sau mai e o situaţie în care cel mai bun prieten ne înşală aşteptările.

Pentru a trăi frumos cu ceilalţi, avem nevoie de calităţi şi valori morale. Nimic mai simplu, dar aceste calităţi şi valori trebuie cultivate la o vârstă fragedă.

Dar pentru a dezvolta aceste calităţi şi valori, este nevoie să fim conştienţi care sunt acestea la persoanele adulte, să le observăm în viaţa socială a acestora.

Până la urmă, orice adult a fost un copil cândva, iar aceste calităţi au fost cultivate în perioada copilăriei în marea majoritate a cazurilor.

Dacă acest lucru nu s-a întâmplat în trecut, a fost nevoie de multă muncă pentru a înţelege procesul şi pentru a dezvolta aceste calităţi şi valori în perioada când a devenit adult.

Auzim uneori persoane care afirmă că au mai mulţi prieteni decât pot gestiona sau că s-au născut cu aceste calităţi care îi fac pe oameni să se apropie de ei.

Sunt prietenoşi, atenţi la nevoile celorlalţi şi sunt formatori de opinie în rândul cercului lor de prieteni.

Genul acesta de persoane sunt inteligente social şi au parte de apartenenţă socială armonioasă.

Cum recunoaştem o astfel de persoană?

În dialogul cu aceste persoane, auzim adesea exprimări de genul:

„Asa m-am născut, să am foarte mulţi prieteni."

„Pentru mine e simplu să mă împrietenesc cu ceilalţi."

„Oamenii se deschid pur şi simplu când vorbesc cu mine."

„Trebuie să îmi reduc lista de prieteni".

Aceste persoane sunt inteligente social încă din copilărie. Ele afirmă că s-au născut cu aceste calităţi şi nu ştiu cum este altfel. Aşa au fost dintotdeauna, dar în spatele acestor afirmaţii stau, de fapt, calităţile şi valorile sociale sădite în copilărie.

Dacă aprofundăm puţin motivul care duce la o apartenenţă socială armonioasă, vom observa că avem nevoie de inteligenţa socială căreia îi sunt necesare calităţi care se dezvoltă din valori sociale sănătoase.

Practic, acesta e drumul direct către o apartenenţă socială armonioasă în sens invers prezentat mai sus.

E necesar ca noi să dezvoltăm valorile potrivite pentru ca apoi, prin activităţi şi jocuri, să dezvoltăm aceste calităţi la copiii noştri, de care vor beneficia întreaga viaţă.

În situaţia dată, voi dezvolta subiectul legat de valorile sociale sănătoase inoculate copiilor de către părinţi.

Şi voi începe cu un citat care mă inspiră şi mă ghidează pe drumul binelui:

> **„Valorile nu sunt ca autobuzele. Ele nu duc nicăieri, ci definesc ceea ce eşti".**
>
> **Jennifer Cruisle**

Ţin să menţionez din nou că odraslele noastre sunt o copie fidelă a celor doi părinţi cu care trăiesc. În

concluzie, vor prelua foarte mult din valorile care îi călăuzesc pe aceştia, fără să conştientizeze şi fără să reuşească să îşi explice procesul.

Şi să nu uităm că într-o familie, unul dintre părinţi este dominator, iar copilul va prelua mai mult de la acel părinte în detrimentul celuilalt, dar diferenţele nu sunt semnificative încât să merite să ne concentrăm efortul pe părintele dominator.

Bănuiesc că eşti de acord cu afirmaţia de deasupra, iar în cazul în care nu eşti de acord, vreau să subliniez faptul că nu există la propriu egalitate între indivizi.

Practic, din momentul în care au agreat că vor trăi în acelaşi mediu, se stabileşte tacit sau inconştient o ierarhie; ierarhie care stabileşte micile diferenţe de care vorbeam puţin mai sus.

3.4 Valori sociale

O să îţi ofer o listă care poate fi un foarte bun indiciu în identificarea şi dezvoltarea lor:

Cele ce ţin de o viaţă curată şi onestă	Cele ce ţin de o viaţă aventuroasă şi împlinită financiar	Cele ce ţin de o viaţă spirituală	Cele ce ţin de o viaţă creativă
Onestitate	Oportunitate	Credinţă	Creativitate
Corectitudine	Hotărâre	Toleranţă	Spontaneitate
Respect	Eficienţă	Pace	Pasiune
Onoare	Competiţie	Spiritualitate	Libertate

Cele ce ţin de o viaţă curată şi onestă	Cele ce ţin de o viaţă aventuroasă şi împlinită financiar	Cele ce ţin de o viaţă spirituală	Cele ce ţin de o viaţă creativă
Integritate	Putere	Calm	Voioşie
Compasiune	Tărie	Armonie	Curaj
Bunătate	Ambiţie	Familie	Curiozitate
Filantropie	Control	Muncă în echipă	Frumuseţe
Empatie	Confort	Echilibru	Entuziasm
Dragoste	Excelenţă	Simplitate	Contribuţie
Natură	Succes	Flexibilitate	Inspiraţie
Claritate	Bogăţie	Înţelepciune	Independenţă
Siguranţă	Statut social	Simplitate	Energie
Stabilitate	Împlinire	Smerenie	Acţiune

Aş vrea să vorbesc de structura acestor valori şi despre mediul în care trăim şi felul în care suntem influenţaţi de acesta.

Înainte de a vorbi de aceste aspecte, sunt nevoit să îţi spun că recomandarea mea este să identifici aceste valori atât pentru persoana ta, cât şi pentru ceilalţi membri ai familiei.

Le-am structurat în această formă în ideea de a-ţi oferi un indiciu cât se poate de clar cu referire la împlinirea individului. Planul nostru de viaţă, conştient sau inconştient, duce spre această împlinire, într-o formă sau alta.

Deseori, nu suntem conştienţi de abordarea noastră în setarea obiectivelor, dar ele sunt strâns legate de valorile inoculate încă din copilărie.

Într-un fel sau altul, una dintre cele patru categorii de sus e cea în care predomină valorile tale ca individ, iar forma de stabilire a obiectivului este în acea direcţie.

Îţi doreşti o viaţă împlinită spiritual, plină de creativitate, cu un confort sporit sau o viaţă socială împlinită?

Întrebarea aceasta te va ajuta să conştientizezi faptul că îţi doreşti câte puţin din fiecare, dar acest lucru poate fi realizat doar în anumite situaţii.

În situaţia de faţă, fără să conştientizăm, valorile noastre individuale sunt preponderent majoritare într-una dintre aceste patru categorii.

Şi asta ca urmare a felului în care ne-am programat şi am fost programaţi încă din copilărie, aşa că pentru a avea o viaţă împlinită, avem nevoie de calităţi din toate cele patru categorii.

Iar primul pas este să conştientizăm aceste valori şi să vedem ce alte valori putem să le insuflăm copiilor noştri cu scopul de a-şi atinge potenţialul maxim.

Repet, orice copil are potenţial de geniu, suntem datori să îi oferim cadrul ideal pentru a-şi putea exprima genialitatea.

Iar referitor la aceste valori de care vă vorbeam mai devreme, ele ne sunt insuflate parţial în marele depozit care este reprezentat de subconştient. Să

ne gândim puţin la societatea consumeristă în care trăim în acest moment.

Ce ne este prezentat în fiecare zi, de exemplu, în reclame?

O viaţă perfectă, fără probleme, în care toată lumea e fericită că a consumat acel produs, actorii prezenţi în reclame nu au nicio problemă, totul e minunat, totul este ideal.

Ştim cu toţii că nu aceasta este realitatea. Mesajul transmis nu are legătură cu realitatea. Este o minciună pe care o primim ca informaţie în fiecare zi de foarte multe ori.

Ni se spală constant creierul cu astfel de informaţii false, încât ajungem şi noi să ne dorim aceeaşi viaţă pe care o putem obţine cu eforturi semnificative din partea noastră.

Nu mai suntem atenţi la valorile esenţiale din viaţa noastră şi tindem spre alte valori insuflate sub toate formele posibile de societatea consumeristă.

Mai mult decât atât, ne grăbim spre acea viaţă perfectă, sărind peste etape importante şi vrem totul acum sau cât se poate de repede.

Oricâte eforturi am face, acel tablou perfect este aproape imposibil de atins, iar astfel apar nemulţumirile, frustrările şi sentimentul că nu suntem îndeajuns de buni pentru a atinge acel prag.

Unii au înţeles această nevoie şi au avut oportunitatea să îţi ofere un credit bancar prin care să obţii ceea ce îţi doreşti acum, pe care îl vei plăti dublu sau cu o sumă consistentă în plus şi aşa începi să trăieşti o viaţă înglodat în datorii.

Cauza principală este dată de aceste valori. Acesta este motivul pentru care am vrut să menţionez cât se poate de clar rolul lor în viaţa noastră şi felul în care ne programăm conştient sau inconştient viaţa.

Iar acum să vedem cum creionăm o persoană echilibrată, cu valori sociale sănătoase şi cu o perspectivă de viaţă care duce spre împlinire.

Valori în echilibru:

Onestitate, Ambiţie, Familie, Inspiraţie, Natură, Împlinire, Simplitate, Energie.

Pare a fi o persoană minunată. Chiar aşa este. Dacă aprofundăm, vom vedea că avem un individ cu calităţi deosebite.

Este corect cu celelalte persoane, gradul de empatie este unul ridicat, ceea ce presupune că din punct de vedere social este o persoană împlinită, familist convins; din punct de vedere al muncii este o persoană ambiţioasă şi perseverentă în îndeplinirea obiectivelor şi, pe deasupra, gândeşte în termeni de acţiune datorită faptului că are foarte multă energie ş.a.m.d.

Aş putea continua, dar este evident faptul că are valori sănătoase care îl ajută în toate aspectele vieţii.

Iar acum să vedem o persoană care are valori din acelaşi spectru de valori, prezentate în tabelul de mai sus.

Valori în dezechilibru:

Oportunitate, Putere, Control, Bogăţie, Acţiune, Entuziasm, Competiţie, Succes.

Aceasta este o persoană care are calităţi remarcabile, dar nu sunt în echilibru şi tinde, în majoritatea cazurilor, să acţioneze prin manipulare şi constrângere. Este genul de persoană care îşi vede doar propriul interes fără să îi pese de ceilalţi.

Din perspectiva muncii este o persoană care va reuşi fără doar şi poate, dar din perspectiva socială va avea probleme şi nu va reuşi să construiască relaţii pe termen lung, iar în viaţa de familie nu va ezita să îi manipuleze chiar şi pe membrii familiei.

Ceea ce este foarte grav este că acest gen de persoană nici măcar nu conştientizează că manipulează în propriul interes, el percepe că acest lucru este natural, iar în cazul în care ceilalţi membri ai familiei refuză să fie manipulaţi, îi îndepărtează sau îşi schimbă comportamentul faţă de aceştia.

De obicei, acest gen de persoană este cel care generează conflictele în familie şi tot el se transformă în victimă apelând la tot felul de tertipuri.

Unealta cea mai la îndemână pentru astfel de persoane este şantajul sentimental care este un abuz. Şi uneori se întâmplă să fie aplicat copiilor din simplul fapt că aceste persoane au avut inoculate valori greşite în familie atunci când erau copii.

Câteva exemple în acest sens:

„De câte ori să îţi spun că doar problemele tale sunt importante în această familie?“

„Dacă vrei să facem cutare lucru, va trebui să treci pe la bijutier să îmi cumperi acel cadou.“

„Ce îmi faci cadou de ziua mea?“

„Mergem la părinţii tăi dacă luăm biletele de concediu“.

Aş putea continua cu exemplele, dar sunt convins că aproape toţi am trecut prin astfel de situaţii.

Ceea ce cred eu că este foarte grav este faptul că aceste persoane, în marea majoritate a cazurilor, percep asta ca fiind starea normală a lucrurilor, şi nu soluţia de a-şi rescrie valorile în beneficiul lor, în primul rând, şi apoi în beneficiul celorlalţi membri ai familiei.

Iar acum ţin să te întreb:

Merită să acordăm toată atenţia noastră acestui aspect legat de valori?

Acum e momentul să te rog să faci următorul exerciţiu, insist să îl realizezi cu scopul de a

solidifica sau a rescrie bazele unui proces educaţional armonios.

#Exerciţiu 3:

1. Raportat la tabelul de mai sus, te rog să defineşti cinci valori care te caracterizează.
2. Te rog să alegi alte cinci valori care ţi-ar plăcea să fie însuşite de copilul tău/copiii tăi.
3. Compară cele cinci valori ale tale şi ale copilului tău/copiilor tăi.
4. Roagă şi pe celălalt membru adult al familiei să facă acelaşi lucru şi observă care sunt valorile comune sau din acelaşi spectru al tabelului.
5. Răspunde la următoarele întrebări:
   - Care sunt valorile pe care le doreşti dobândite de către copilul tău/copiii tăi?
   - De ce îţi doreşti ca al tău copil/copiii tăi să dobândească aceste valori?
   - Cum poţi să dezvolţi aceste valori copilului tău/copiilor tăi?

În cazul în care observi că sunt predominante valori dintr-un anumit spectru al tabelului, ideal ar fi să echilibrezi aceste valori cu menţiunea că nu va fi un lucru foarte simplu de realizat, dar merită efortul nostru în acest sens.

Până la urmă, avem oportunitatea de a construi un om puternic şi sunt convins că eşti pregătit(ă) să faci orice este necesar să reuşeşti.

Am considerat util să includ în acest capitol partea legată de valori sociale, dar această parte, evident, este de ajutor ca fiind punctul de plecare în construcţia unei baze solide privind educaţia armonioasă.

3.5 Natura umană din perspectiva nevoilor

Voi începe cu renumita Piramidă a lui Maslow, cea care defineşte treptele nevoilor umane pe cinci categorii, şi anume:

1. Nevoi fiziologice: sănătate, adăpost, haine, mâncare, somn etc.
2. Siguranţă: siguranţa corpului, a familiei, a resurselor, a proprietăţii etc.
3. Iubire/Apartenenţă: prieteni, familie, intimitate sexuală etc.
4. Stimă de sine: încredere de sine, realizare de sine, unicitate, respectul celorlalţi etc.
5. Dezvoltare personală: autorealizare, moralitate, creativitate, spontaneitate, înţelegerea vieţii, înţelegerea puterii interioare etc.

Vom vorbi despre fiecare în parte pentru că este necesar să deslușim toate aceste nevoi şi beneficiul conştientizării acestora.

În același timp, țin să menționez faptul că aceste trepte din binecunoscuta Piramidă a lui Maslow sunt dependente una de cealaltă; în prima fază trebuie satisfăcute nevoile de la bază.

Nu putem avansa pe treapta a treia dacă primele două trepte nu sunt satisfăcute și tot așa până în vârful piramidei.

Concret, nu putem să dezvoltăm o viață socială și o viață armonioasă dacă primele două trepte nu sunt satisfăcute. De asemenea, nu vom putea să avem încredere în noi dacă primele trei trepte nu sunt asigurate.

Ultima treaptă care, de fapt, e cea mai importantă reprezintă evoluția în adevăratul sens. Tocmai de aceea trebuie să construim baza în prima fază, ca apoi să muncim la ce este cu adevărat important în evoluția noastră și a celor dragi.

Nevoile fiziologice sunt cele mai exploatate de către mediul antreprenorial și de către stat, aș putea spune. Sunt nevoile fără de care nu ne putem concentra la nimic altceva, ele sunt obligatoriu necesare pentru a putea să supraviețuim.

Îți dau un mic exemplu care demonstrează extrapolarea unei astfel de nevoi și pierderea sensului inițial:

A mânca de trei ori pe zi este un lucru normal și necesar; în același timp, trebuie să îi asigurăm

corpului o dietă diversificată care să conţină spectrul de nutrienţi necesari supravieţuirii.

Dar de la o masă simplă care poate să cuprindă tot spectrul de nutrienţi s-a ajuns la o diversitate atât de mare şi, în majoritatea cazurilor, inutilă, încât a mânca ceva simplu şi uşor a devenit nepotrivit. În schimb, am ajuns să exploatăm mediul de aşa natură încât afectăm planeta şi totul cu scuza că o facem ca urmare a acestei nevoi primare.

Din păcate, foarte mulţi părinţi afirmă că a asigura această primă treaptă din Piramida lui Maslow reprezintă un efort semnificativ, probabil că aşa este în anumite cazuri, dar ţin să precizez faptul că este datoria noastră de părinţi şi nimic mai mult.

Trebuie să asigurăm aceste lucruri, şi nu doar acestea, fără a aştepta ceva în schimb. Ceea ce am observat însă este că, uneori, acest tip de părinţi exacerbează şi ţin să menţioneze că îi oferă copilului lor tot ce e mai bun (de fapt, afirmaţia este „tot ce e mai scump") cu privire la alimentaţie şi îmbrăcăminte.

Crezi că un copil face diferenţa dintre un trening produs în România şi unul produs în Anglia cu o marcă de renume internaţional?

El are nevoie doar de strictul necesar şi de timp alocat lui şi doar lui, în care să-i oferim susţinere, încurajare şi iubire necondiţionată. Atât.

A doua treaptă din Piramida lui Maslow este cea care priveşte siguranţa. Putem evolua doar dacă şi această a doua treaptă este asigurată şi, la fel ca şi prima, reprezintă datoria noastră, a părinţilor.

Începând cu a treia treaptă încep lucrurile să devină interesante pentru că se referă la cea mai importantă instituţie în stat – familia. Care pentru un copil reprezintă universul lui pentru o bună bucată de vreme.

E locul în care dezvoltă legăturile cu ceilalţi oameni, e locul în care înţelege că este unic.

De asemenea, în sânul familiei, se scrie scenariul vieţii pe care o va avea.

O să îţi dau un exemplu în acest sens:

Să ne gândim că avem, pe de o parte, un copil într-o familie minunată, în care îi sunt asigurate cele trei trepte din Piramida lui Maslow, iar, de cealaltă parte, că avem un copil care trăieşte doar cu tatăl lui, tată care este supărat pe faptul că fosta soţie l-a părăsit atât pe el, cât şi pe copil şi uneori mai consumă alcool de supărare.

Prima familie este fericită pentru ceea ce are şi este orientată spre dezvoltare şi evoluţie.

A doua familie, monoparentală, este concentrată spre a asigura traiul de zi cu zi şi spre dorinţa tatălui de a-şi reface viaţa.

Copilul intră în plan secundar şi nu putem vorbi de evoluţie. Practic, din cauza situaţiei, copilul va creşte cu mari lacune din punct de vedere social, intelectual şi emoţional.

Va creşte cu o programare care îi va spune că este normal să aibă o viaţă nepotrivită şi îşi va trăi viaţa crezând că asta este normalitatea.

De cealaltă parte, celălalt copil va trăi o viaţă în care va căuta tot timpul să evolueze, să se dezvolte, să îşi găsească rostul în viaţă şi să ofere tot ce mai bun atât lui, cât şi celorlalţi.

Iar ce e cu adevărat paradoxal este că în momentul în care au fost născuţi, ambii copii aveau potenţial de geniu, dar probabil că doar cel de-al doilea va avea ocazia să experimenteze genialitatea, dar până acolo mai avem câteva trepte de trecut din Piramida lui Maslow.

Ţin să îţi spun că orice om are dreptul să fie extraordinar, dar pentru a atinge excelenţa, avem nevoile de bază care trebuie oferite de părinţi. Să nu uităm faptul că şcoala doar ajută, nicidecum nu oferă spectrul tuturor calităţilor necesare.

Lucrurile esenţiale, necesare în viaţă, trebuie învăţate în sânul familiei din mai multe perspective:

- Reprezintă cadrul ideal.
- E locul în care copilul îşi exprimă emoţiile deschis.

- Prin joacă şi hârjoneală îşi învaţă organismul şi cum să interacţioneze cu ceilalţi.
- Învaţă cum să piardă prin jocuri în sânul familiei.
- Învaţă să empatizeze cu ceilalţi, cu animalele sau cu natura etc.

În societate, există percepţia că şcoala şi doar şcoala este cea care oferă educaţie.

Da, ea oferă educaţie, dar spectrul este limitat. Aş putea spune, mai degrabă, că şcoala reprezintă un procent minor faţă de educaţia oferită acasă, în familie.

Revin la Piramida lui Maslow şi ajungem la a patra treaptă, cea care îl propulsează pe individ spre excelenţă, este treapta unde pot afirma cu tărie că finalizăm baza construcţiei educaţiei armonioase.

Este treapta care reprezintă în mod natural prioritatea pentru un părinte inteligent care este orientat spre evoluţie. Repet, fără celelalte trei trepte satisfăcute, nu putem să muncim la această treaptă.

Dezvoltăm încrederea de sine, cea care este hotărâtoare în mai toate planurile vieţii, iar pentru a dezvolta această calitate, un copil are nevoie de iubire necondiţionată, de a ne învinge teama că oricând copilul nostru poate să păţească ceva dacă experimentează lucruri noi, de o atmosferă caldă în familie, de a acorda timp activităţilor din familie, pe scurt, de a-i crea cadrul ideal.

Iar când un copil are acest cadru ideal realizat, datorită curiozității și setei de cunoaștere cu care am fost înzestrați de natură, el își va atinge potențialul în toate cele trei aspecte importante ale vieții: în familie, în societate și pe plan profesional.

Practic, ultimele două trepte ale Piramidei lui Maslow sunt strâns legate. Pentru trecerea de la treapta a patra la ultima treaptă este un proces ireversibil, odată ce ai încredere în tine ca individ, începi să lucrezi la calitățile de pe ultima treaptă, cele care reprezintă atingerea potențialului individual.

Iar din moment ce ai gustat din abundența dezvoltării, nu vei mai putea să te oprești, vei vrea din ce în ce mai multă hrană spirituală, intelectuală și emoțională.

Reprezintă modalitatea sigură prin care un individ își poate atinge potențialul, iar genialitatea nu reprezintă altceva decât un alt mic pas care, în mod natural, va apărea la un moment dat fără doar și poate.

A fi genial nu reprezintă ceea ce societatea exprimă ca fiind geniu și ne oferă doar exemple extreme cu nume sonore: Einstein, Da Vinci, Napoleon.

A fi genial presupune să îți descoperi sensul pe acest pământ și să faci ceva în beneficiul celorlalți până la urmă, nu te-ai născut degeaba.

A fi genial presupune să celebrezi viața, să te bucuri de tot și toate, să ajuți și să fii ajutat.

Să fii genial presupune să poţi fi sincer în ceea ce faci tu. Să fii genial presupune să respecţi tot şi toate şi să fii respectat pentru ceea ce eşti tu.

Iar, la un moment dat, în ceea ce faci tu vei dori să munceşti la un proiect despre care doar tu ştii. Acel proiect poate să ajute 1.000 de persoane, iar în felul acesta tocmai ţi-ai atins genialitatea.

Gândeşte-te cine şi cum vorbeşte despre genialitate, media în general, cei care se gândesc extraordinar de mult la un titlu doar pentru că îi ajută să vândă acel produs.

Cei care vând senzaţionalul sau cei care vor tot timpul mai mult şi mai mult, dar a fi genial reprezintă cu totul altceva. Evoluţia corpului omenesc este genială, iar tu posezi un trup genial. Este în natura noastră umană să fim genii.

Şi din această perspectivă cred că suntem datori să le oferim acest cadru ideal copiilor noştri pentru a-şi atinge potenţialul, e datoria noastră de părinţi.

Închei acest subcapitol prin a-ţi spune că nevoile umane sunt aceleaşi de când suntem pe acest pământ, iar datorită acestor nevoi, noi am evoluat an după an din ce în ce mai mult, forma de evoluţie actuală se datorează geniului uman.

Şi ţin să menţionez că încă nu ştim nimic, mai avem foarte multe de descoperit, dar împreună, construind generaţii mai inteligente, mai evoluate, vom

beneficia cu toţii de genialitatea unora dintre noi cum, de altfel, acest proces s-a tot repetat în istorie.

3.6 Jocuri şi activităţi – Apartenenţa socială

#Activitatea 1: Arta hârjonelii

Este arta jocului fizic, interactiv şi de contact. Se întâmplă atunci când copilul debordează de energie şi exhuberanţă, nu mai are răbdare sau când se bucură foarte tare de compania părintelui/ părinţilor, e pregătit de joacă şi caută provocarea sau o acceptă cu plăcere.

O să vă daţi seama îndată de acest lucru. Se observă în atitudinea lui/ei, în sclipirea din ochii lui/ ei, în deschiderea pe care o etalează şi după metoda de provocare.

După ce hârjoneala/smotoceala (aşa îi spunem noi) se termină, copiii sunt fericiţi, mulţumiţi şi se simt mult mai apropiaţi de părinte, chiar devin mult mai cooperanţi, mai ascultători şi mai predispuşi spre negocierea lucrurilor neplăcute, dar necesare.

Smotoceala/hârjoneala este o joacă spontană în care ambii participanţi improvizează şi se bucură de ceea ce se petrece. De asemenea, nu ne pasă cum arătăm în acele momente sau cât timp trece, pentru că distracţia este la cote maxime.

Este o activitate fizică în care ambii participanţi îşi antrenează condiţia fizică, se eliberează de

tensiuni şi trăiesc o stare de bine. Datorită interactivităţii, se creează legături strânse între părinţi şi copii, în special atunci când părinţii intră în lumea copiilor, acolo unde exuberanţa şi imaginaţia sunt la ele acasă.

Deşi pare uneori ca fiind o luptă sau o încleştare, ea nu este periculoasă, este doar zgomotoasă.

Siguranţa revine în sarcina părintelui, desigur, pentru că uneori copiii uită de acest aspect şi vor mai mult şi mai mult de fiecare dată, ceea ce pe adulţi nu îi supără absolut deloc, din contră, adultul devine mai creativ şi se bucură la fel de mult de această minunată activitate.

Beneficiile hârjonelii/smotocelii

- Dezvoltă inteligenţa emoţională.
- Dezvoltă isteţimea.
- Îi face pe copii mai plăcuţi şi agreabili.
- Le dezvoltă spiritul corectitudinii.
- Îi ajută să se dezvolte armonios.
- Le oferă o senzaţie de împlinire, satisfacţie şi încredere.
- Îi ajută în procesul de înţelegere a relaţiilor cu ceilalţi.
- Dezvoltă gândirea pozitivă.

Bine de ştiut:

- De aceleaşi beneficii au parte şi persoanele adulte implicate în joc.

- Hârjoneala nu este adresată doar băieţilor sau taţilor.
- Puteţi diversifica această activitate; practic, nu există bariere.
- Iar apoi puteţi trece la bătaia cu perne.
- Nu avem limită de vârstă.
- O recomandăm zilnic.

Dl Profesor Florian Colceag:

Este interesant pentru că este mamalian. Toate mamiferele au genul acesta de joc. Este nu numai arhaic, ci inscripţionat genetic şi este jocul descoperirii potenţialelor şi al activării acestora. Jocul se joacă între puii aceleaşi specii deseori, dar şi între puii diverselor specii. Şi este o întrecere cu limitele proprii, care, odată având succes, conduce la mai multă autonomie în relaţia cu adulţii şi în relaţia cu mediul. Capătă curaj, energie, forţă şi siguranţă de sine.

Dacă copiilor li se interzice jocul, aceste calităţi nu sunt antrenate ulterior. Trebuie să înţelegem că dezvoltarea mentală a copiilor trece prin toate fazele dezvoltării speciilor din care am provenit. Sunt părţi din creier care se activează puternic la diverse vârste, celelalte nefiind active 100%, fiind numai potenţial active. Şi în momentul în care se activează, se activează atât reflexele

comportamentale, cât şi comportamentele specifice zonei cerebrale care a fost cea mai înaltă la specia din care am provenit noi în acea perioadă.

Deci, în felul acesta, noi, oamenii, trecem printr-o metamorfoză a personalităţii extrem de interesantă, încercând un proces de umanizare treptată, care, în mod teoretic, ar trebui să conducă la maximizarea potenţialelor, astfel încât chiar să ajungem să fim oamenii care ştiu de unde vin, ce au de făcut, cine sunt, încotro se îndreaptă: scopul vieţii. Oameni care, într-adevăr, pun punctul pe „i" şi aduc plusvaloare pozitivă lor, societăţii, mediului, de jur împrejur.

#Activitatea 2: Oglindă, oglinjoară! Cum mă văd ceilalţi?

Părerea celorlalţi contează foarte mult pentru noi, chiar dacă unele persoane admit acest lucru, iar altele nu şi este foarte normal acest lucru datorită felului în care funcţionează creierul uman.

El se poate raporta la un fapt doar prin comparaţie, iar când vine vorba despre calităţi individuale, el face acest lucru în comparaţie cu persoanele prezente în viaţa lui.

Aceste deprinderi le învăţăm din copilărie şi acesta este motivul pentru care, în primii ani de

viaţă, un copil crede tot ceea ce îi spune un adult fie că e vorba de un lucru bun, fie mai puţin bun, ei cred absolut tot, pentru că adulţii sunt, pentru un copil, nişte uriaşi care ştiu tot în comparaţie cu el.

În consecinţă, unii copii au încredere în forţele proprii şi sunt mulţumiţi cu persoana lor, pe când alţii nu au aceste calităţi esenţiale în dezvoltarea armonioasă.

Imaginea de sine a unui copil îi influenţează încrederea în propria persoană şi felul în care relaţionează cu ceilalţi. În situaţia dată, este indicat să îl ajutăm să conştientizeze acest proces, iar ulterior să schimbe ce consideră că e benefic pentru el, personal.

Vom trece la joacă, desigur.

Vârsta: peste şapte ani.

De ce avem nevoie: creioane colorate/carioci şi foi de hârtie.

Ce vom face:

Trebuie să facem o listă cu trăsături de caracter pe o foaie, grupate două câte două, în antiteză, de exemplu: harnic/leneş; frumos/urât; fericit/trist; bucuros/supărat; agitat/relaxat; curios/nepăsător; curajos/fricos; încrezător/neîncrezător; mândru/umil; prietenos/indiferent; docil/răzvrătit; atent/neatent; slab/puternic etc.

După aceea, vom trasa un cerc pe o foaie de hârtie şi îl/o vom ruga să se deseneze pe el/ea în acel cerc. Apoi, îl/o vom ruga să deseneze câteva persoane din viaţa lui/ei pe marginea acelei foi, pe o parte şi pe cealaltă, şi vom trage linii de la fiecare spre el/ea.

Este important ca, pe lângă membrii familiei, să treacă şi câţiva colegi, prieteni şi învăţătoarea sau o profesoară.

A venit momentul să vorbim despre fiecare persoană în parte. Întreabă-ţi copilul: ce crede el/ea despre acea persoană?

Iar pe marginea acestor linii vom scrie cum crede el că este acea persoană, minimum cinci caracteristici. Ne vom ajuta de foaia cu caracteristici de mai devreme.

Îţi dau un exempu: doamna învăţătoare este prietenoasă, atentă, frumoasă, harnică şi uneori supărată.

E momentul să observăm pe cine vede copilul într-o lumină favorabilă şi căror persoane le vede mai degrabă defectele decât calităţile.

Iar acum, partea cea mai interesantă, pune-i următoarea întrebare: cum crezi că te-ar descrie fiecare persoană în parte pe tine?

La fel, dacă are nevoie de ajutor, oferă-i lista ajutătoare care trebuie să fie cât mai diversificată.

Notează răspunsurile pe cealaltă parte a liniei care unește persoana lui de celelalte persoane.

Iar, la final, roagă-l să scrie caracteristici despre el, minimum șapte caracteristici.

Beneficiile acestei activități sunt:

- Îl ajută să empatizeze cu persoanele desenate.
- Dezvoltă inteligența emoțională.
- Îl ajută să își formeze un comportament potrivit fiecărei persoane în parte.
- Crește încrederea de sine.
- Învață să se autoevalueze.
- Deschidem calea spre dezvoltarea personală.
- Îl ajută să își gestioneze singur relațiile cu ceilalți.

Bine de știut:

- Jocul poate fi repetat, poate fi un instrument de evaluare al evoluție sale.
- Cadrul în care se realizează jocul trebuie să fie destins, fără a exista pericolul ca pentru ceea ce va spune să fie criticat sau judecat.
- De preferat, să fie realizat împreună cu părintele cel mai apropiat sufletește.
- În general, copiii vorbesc în cuvinte pozitive despre ei. Dacă există mai mult de trei cuvinte negative în autocaracterizarea sa, este un semnal de alarmă, iar concentrarea

va trebui îndreptată spre descoperirea cauzei acestor probleme.

- Observă care sunt persoanele despre care copilul crede că au o părere nepotrivită despre el, acestea sunt persoanele care îi influenţează încrederea de sine. Caută să îl ajuţi să îşi îmbunătăţească relaţia cu aceste persoane.
- În niciun caz nu îi spune să elimine aceste persoane din viaţa lui, ci încurajează-l să schimbe în bine aceste relaţii, desigur, dacă ele nu sunt dăunătoare, ci doar stresante. În cazul în care reuşeşte să îmbunătăţească relaţia cu aceste persoane, este un real câştig pentru el/ea, iar dacă ele vor fi eliminate din viaţa lui, există posibilitatea să apară din nou acest gen de persoane şi va fugi iar.
- În schimb, cu cele mai apreciative cuvinte o să descrie persoanele model, iar ceea ce cred aceste persoane despre el/ea le va acorda un mult mai mare interes. Este indicat să observăm ce cred aceste persoane despre el.
- Recomandat inclusiv adulţilor, dar se potriveşte cel mai bine copiilor cu vârste cuprinse între 10 şi 12 ani.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Este interesant în primul şi în primul rând pentru că fiecare îi vede pe ceilalţi după propria personalitate. Un om trist vede tristeţea din alţii. Un om prost vede prostia din alţii. Un om inteligent vede inteligenţa altora. Un om bun vede bunătatea. Şi aşa mai departe. La fiecare caracteristică personală, modul în care îi priveşti pe ceilalţi este modul în care tu ţi-ai garnisit harta mentală a propriei conştiinţe cu anumite însuşiri, calităţi sau defecte. Vezi piscurile din harta ta, acelea sunt cele mai importante la alţii.

Jocul poate deveni şi mai interesant dacă punem copiii să evalueze ce ar vrea să schimbe la ei, ce ar vrea să adauge, cum le-ar plăcea să fie, ce anume ar dori să fie altfel. De exemplu, un copil poate spune că el ar vrea să aibă aripi. În situaţia aceasta, se poate complexifica jocul, aducându-l la nivelul de ideal neîndeplinit, care poate modifica harta mentală şi crea o metamorfoză a personalităţii. E poate singura şansă pentru un adult care participă la jocul acesta să-şi dea seama încotro se îndreaptă copilul, ce ar vrea şi cum să-l poată ajuta realmente.

Adulţii sunt mult mai lenţi în gândire decât copiii. Reacţiile copiilor sunt foarte spontane.

Ei, în general, gândesc fulgerător de rapid. Până când se prinde adultul ce gândeşte copilul, el a mai gândit încă o mie de chestii în faţă. Nu este o paritate bună din acest punct de vedere pentru că şi feedback-ul adultului ar trebui să aibă viteza feedback-ului copilului. El întotdeauna va răspunde mult mai târziu decât momentul în care răspunsul lui ar avea semnificaţie pentru copil.

#Activitatea 3: Pânza prieteniei

Un joc minunat în care vom dezvolta caracteristici de leadership ale participanţilor. Cadrul ideal pentru pânza prieteniei este mai degrabă într-o grupă de grădiniţă, cu cel puţin şapte copilaşi, dar se poate juca foarte bine şi acasă într-un număr de minimum patru persoane.

Dacă familia este formată doar din trei persoane, nu ezitaţi să invitaţi prietenii copiilor. Împreună cu familia, această acţiune în sine îl va ajuta pe copil.

Va înţelege că relaţionarea va trebui realizată oricând pe parcursul vieţii şi de către părinţi, cei care se presupune că sunt modelul copilului.

De asemenea, cu ajutorul acestei activităţi, copilul va înţelege că orice relaţie necesită un efort minim din partea lui şi că e necesar ca ea să fie întreţinută şi dezvoltată.

Materiale: un simplu ghem de aţă.

Vârsta: minimum patru ani.

Cum realizăm activitatea: ne aşezăm în formă de cerc, iar persoana adultă iniţiază activitatea oferind ghemul unei alte persoane în timp ce ţine de capătul aţei, spunându-i motivul pentru care l-a ales pe el oferindu-i ghemul de aţă, de exemplu:

„Îţi ofer acest ghem de aţă datorită faptului că am încredere în tine. "

„Îţi ofer acest ghem de aţă pentru că eşti un prieten bun şi tu mă ajuţi de câte ori am nevoie... "

„Îţi ofer acest ghem pentru că tu eşti un băiat binedispus şi vesel mai tot timpul" etc.

Iniţiatorul jocului este atent şi va echilibra jocul, dar va impulsiona persoana mai puţin populară în direcţia unei mai bune socializări, chiar îi va impulsiona şi pe ceilalţi membri ai jocului să treacă ghemul pe la toţi participanţii.

Iniţiatorul poate adresa întrebări la finalul jocului de genul:

- Cum v-aţi simţit în timpul jocului?
- Ce aţi descoperit nou?

Beneficii:

- Apartenenţa socială.
- Încrederea în forţele proprii.
- Gândirea pozitivă.

- Îl ajută să conştientizeze poziţia lui în cadrul grupului din punct de vedere social.
- Empatizează cu celelalte persoane şi îi dezvoltă inteligenţa emoţională.

Bine de ştiut:

- Jocul este foarte interesant într-un grup de zece persoane, în care se poate urmări cum e ţesută pânza şi se poate observa popularitatea unor persoane şi problemele sociale ale altora.
- Este important ca ghemul să treacă pe la fiecare copil pe parcursul unui cerc complet.
- Este important ca iniţiatorul să menţină interactivitatea jocului şi să impulsioneze creativitatea copiilor.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Jocul este excepţional. E jocul încrederii.

E interesant că ghemul de aţă sau pixul sau obiectul pe care îl dăruieşti are valoare simbolică mai mare decât banul pe care îl dai. Este o investitură. În clipa în care ai dat ghemul tău de aţă cuiva, tu, de fapt, îl investeşti pe acel cineva cu încrederea ta.

Dacă un copil primeşte ghemul de aţă de la alţi copii, înseamnă că ceilalţi au atât de mare încredere în el, încât formează echipa pentru propunerile pe care le face copilul

.. care a primit ghemul de aţă şi, astfel, acesta este un joc de leadership absolut remarcabil.

#Activitatea 4: Cum să fim politicoşi.

Cadrul ideal al acestui joc este într-o grupă de copii la grădiniţă sau la şcoală, dar el poate fi realizat şi acasă foarte bine, în timpul cinei sau pe parcursul unei zile de sâmbătă.

Scopul este de a dezvolta climatul socio-afectiv al copiilor prin simpla direcţionare către partea pozitivă a vieţii, cu o concentrare pe partea de relaţii, comportamente şi atitudini.

Vârsta: peste patru ani.

Metoda: comunicare şi joc de rol.

Ce vom face:

Vom alege dintr-un grup un copil politicos, dar ceilalţi participanţi nu vor şti cine este acel copil, rolul special va trebui să reiasă din comportamentul şi atitudinea lui faţă de ceilalţi. Va trebui să fie cât mai prietenos, politicos şi amabil cu putinţă. Ceilalţi participanţi au rolul de a fi buni observatori, şi ei, la rândul lor, sunt obligaţi să fie politicoşi şi amabili, dar nu peste măsură. Ei au calitatea de observatori.

La finalul jocului, ceilalţi participanţi trebuie să ghicească cine a fost copilul politicos şi ce i-a determinat să aleagă acel copil.

Câştigători sunt cei care ghicesc cine a fost copilul politicos. De asemenea, şi copilul care a fost politicos câştigă dacă îşi îndeplineşte misiunea.

În cazul în care vorbim de o familie, din trei persoane, de exemplu, jocul se desfăşoară la fel cu excepţia faptului că toţi participanţii ştiu cine este persoana politicoasă, dar câştigatorii vor fi cei care reuşesc să fie cât mai politicoşi. De obicei, câştigă toată familia şi poate fi interpretat ca un minunat joc de echipă.

Beneficii:

- Se induce sentimentul de apartenenţă socială.
- Concentrarea pe exemple pozitive şi perpetuarea lor.
- Posibilitatea de a schimba în bine relaţiile tensionate dintre anumiţi copii.
- Oportunitatea de a uniformiza grupul într-un sens pozitiv.
- Creează un climat potrivit de dezvoltare a grupului.

Bine de ştiut:

- Este foarte important ca toţi participanţii să se implice în joc, doar astfel jocul îşi atinge scopul.
- Participă şi iniţiatorul jocului la atitudinea şi comportamentul politicos faţă de ceilalţi.

- Ajută echipa fie că e vorba de familie, grădiniță, școală, fie că e vorba de a consolida sau a crea echipa.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E aproape bine dacă imită natura, dacă anterior copiii studiază politețea în natură. Faptul că zboară doi fluturi pe o pajiște, se întâlnesc și zboară unul împrejurul celuilalt, deși sunt de specii diferite, fluturii sunt foarte sensibili la feromoni și la mirosuri, e, de fapt, o dovadă că în natură există politețe.

Ei se întâlnesc, se salută, își doresc diverse lucruri după care își continuă drumurile. Uneori, se joacă o perioadă mai lungă de timp până când se despart. Pot să-și comunice diverse lucruri. În momentul în care te duci să urmărești peștii într-un iaz, aceștia procedează absolut la fel și când se întâlnesc cu o plantă, cu un nufăr, de exemplu, ai un schimb de politeturi între pește și nufăr. Între doi pești e un schimb de politețe.

Politeturile acestea, observate, inspiră. Important pentru copil e să înțeleagă că politețea este o caracteristică atât de naturală, încât o regăsești la diverse specii și care ține de comunicarea directă. Fără politețe, nu poți comunica pentru că se închid canalele

de comunicare. În felul acesta, ei învaţă politeţea pe care o au intern în genele lor, o recunosc şi o eliberează. Ceea ce înseamnă, de fapt, o eliberare de caracteristici pozitive ale personalităţii, foarte importantă pentru evoluţia lor.

Activitatea 5:
Un coleg sau un frăţior de treabă

Poate fi realizată cu succes atât în familie, cât şi în clasă sau în grupa de la grădiniţă.

Cu ajutorul acestui joc, ne îndreptăm atenţia spre formarea unui comportament model, le oferim motivul copiilor, provocându-i la un astfel de comportament şi le oferim oportunitatea de a-şi însuşi acest model.

Acest joc reprezintă o metodă pozitivă de motivare a grupului sau a individului.

Copiii vor căuta întotdeauna un model după care să se inspire, acesta poate fi găsit acasă, la şcoală sau oriunde îşi petrece copilul timpul. Deseori, alegerea acestui model ţine de un simplu gest frumos adresat copilului, pentru că el, inconştient, va dori să fie un om bun.

Iar cel mai adesea acest lucru se întâmplă la începutul unei noi activităţi, cum ar fi, spre exemplu, începutul unui nou an şcolar sau participarea la un sport de echipă.

Vârsta: peste patru ani.

De ce avem nevoie: creioane colorate şi coală de hârtie.

Ce vom face:

Întreabă-i pe copii ce presupune a fi un om bun, notează toate aceste caracteristici.

Dar un bun coleg sau un frăţior?

Ce comportament ar trebui să aibă?

Ce atitudine?

Ce fapte ar trebui să facă şi ce nu ar trebui să facă?

Discuţia trebuie direcţionată spre exemple concrete ale copiilor, fapte la care au participat şi le-au înţeles.

Iar, la final, adresează-le întrebarea:

Cine îşi doreşte să petreacă timpul cu colegul bun/frăţiorul bun?

Pe o coală de hârtie, trece descrierea acestui bun coleg de clasă sau bun frăţior.

Apoi, alege un loc în clasă/acasă unde vei lipi această foaie la vedere, iar atunci când apar fapte nepotrivite, le/îi aminteşti de descrierea unui bun coleg sau bun frăţior.

Beneficii:

- Apartenenţa la grup.

- Încurajarea unui comportament model.
- Perpetuarea comportamentului pozitiv între copii.
- Empatizarea.
- Dezvoltarea inteligenţei emoţionale.

Bine de ştiut:

- Se urmăreşte implicarea copiilor „problemă" prin exemple scoase chiar de ei în evidenţă.
- Se poate crea un perimetru, acela fiind locul în care copiii au un comportament pozitiv, iar acest perimetru poate creşte în fiecare zi.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E interesant adjectivul „de treabă" care vrea să însemne că e un coleg cu care poţi face treabă, deci cu care poţi coopera. Comportamentul, în general, frate, coleg ţine de rolul social pe care îl au şi de activităţile sociale, amicii societăţii, care reprezintă grupul de copii. La ei este foarte importantă direcţia, poziţia şi valoarea pe care le-o dă poziţia respectivă în cadrul grupului. Şi tot ce înseamnă relaţii de fraternitate, colegialitate în grupul de copii e un model tribal care îi iniţiază pe copii în activităţi sociale mai târzii şi îi învaţă cum să se descurce cu societatea în care vor trăi. E cumva similar cu jocul de dinainte cu politeţea, doar că dacă noi îl

schimbăm un pic semantic, înseamnă „om de treabă", „om de cuvânt".

Om de cuvânt înseamnă pe a cărui cuvânt poţi pune valoare, e sincer, deci are un rol social, ţi-a spus un lucru – înseamnă că este în regulă, nu te minte. Şi sunt şi multe altele, nu numai „de treabă" şi „de cuvânt", „de onoare", acestea sunt caracteristicile.

Onoarea reprezintă o funcţie în societatea copilului. La fel cum treaba sau cuvântul sunt altele. În relaţiile dintre copii ceea ce contează este această structură socială, pe care ei o exersează şi care le formează personalitatea la vârsta la care se joacă în acest fel.

Închei cu aceste activităţi prin a menţiona că apartenenţa socială are un rol mult mai important în copilărie decât putem noi, adulţii, să ne imaginăm. Ea are rol de a modela, trasa şi crea tipare comportamentale.

De asemenea, are rolul de a desemna traseul unui om în viaţă, voi explica acest lucru în câteva cuvinte şi voi începe prin a-ţi spune ceva în plus despre natura umană.

Creierul este setat să înţeleagă lucrurile în alb şi negru la vârsta copilăriei, complexitatea încă nu îşi face apariţia din cauza unui nivel scăzut al informaţiilor, el înţelege ce e bun şi ce e rău, dacă e frumos sau urât şi tot aşa.

De asemenea, dacă suma modelelor pozitive este mai mare decât suma modelelor negative, va avea un comportament predilect către partea bună a lucrurilor; desigur că şi invers se întâmplă acelaşi lucru.

Iar dacă ne concentrăm pe acest tipar şi pe perspectiva vieţii, vom avea două laturi total diferite: Învingător şi Învins.

Sau, cu alte cuvinte, a fi un învingător în viaţă este un proces care se delimitează încă din perioada copilăriei şi asta reiese foarte clar din analiza tranzacţională care explică şi demonstrează foarte clar cum ne sunt creionate scenariile de viaţă în copilărie.

Practic, din perioada copilăriei ne este trasată linia vieţii, iar referitor la acest aspect, o să îţi dau câteva exemple în contrapartidă unul faţă de celălalt.

Învingător	Învins
Bravo, ţi-ai terminat temele! Ce program ai în continuare?	Ţi-ai terminat temele? Toate? Sigur nu mai ai şi altceva?
Ai avut un conflict cu colegul? Şi ce ai făcut? Cum ai reacţionat? Hai să ne gândim ce putem face să nu se mai repete aşa ceva.	Ce ai păţit? Iarăşi te plângi? Ai luat bătaie, aşa e? Ţi-am spus să nu vii acasă bătut. Acum mă pui pe mine să vin la şcoală.

Învingător	Învins
Ce jucărie creativă ai făcut! Dar cum ţi-a venit ţie o idee atât de minunată?	Mai lasă joaca. Toată ziua nu ştii altceva decât să te joci.
Ce zici? Eşti de acord să îţi îmbunătăţeşti activitatea la şcoală? Primul pas ar fi să dormi mai devreme ca la şcoală să poţi fi concentrat.	Hai, la culcare! E târziu şi mâine ai şcoală.
Ce probleme ai la şcoală? Pot să te ajut?	Ţi-am spus de atâtea ori că problemele ţi le vei rezolva singur, aşa că învaţă să ţi le rezolvi şi nu te mai plânge atât.
Aşa cum câştigi la acest joc, la fel va trebui să accepţi şi când pierzi. Iar în momentul în care înveţi să pierzi, vei fi cu adevărat un câştigător.	Eh, de ce te superi? Ai pierdut. Aşa, şi? În viaţă o să tot pierzi.
Ai o surioară care uneori are nevoie de ajutorul tău. Eşti dispus să o ajuţi din când în când?	Ajută-ţi sora că şi ea te va ajuta cândva. Aşa fac fraţii, se ajută între ei.
Oh, ce frumos! Mă ajuţi cu aspiratorul. Bravo! Uite, asta numesc eu o faptă bună.	Lasă aspiratorul jos şi nu te mai juca cu el că o să îl strici.
Te-ai căţărat până acolo sus. Super!	Vezi că o să cazi şi o să te loveşti. Să te văd numai că vei plânge.

Ţi-ai făcut micul dejun singur. Bravo, maimuţică!	Pune mâna şi ia-ţi singur de mâncare, că poţi să o faci şi singur.
Ai făcut o afacere că ţi-ai vândut jucăriile vechi. Bravo! Să vedem la ce vei renunţa data viitoare.	Ţi-ai vândut jucăriile. Să te văd cu ce te vei juca de acum înainte. Sper că nu îmi vine cineva la uşă să îmi spună că le-ai vândut prea scump.

Exemplele pe care ţi le-am oferit sunt extreme, dar acelaşi lucru se întâmplă dacă părintele Învinsului foloseşte acelaşi mesaj, dar în cuvinte mai frumoase.

La nivel subliminal, copiii percep mesajul foarte clar, iar un părinte, pentru a înţelege programarea, are nevoie de a înţelege psihologia din spatele cuvintelor şi ceea ce transmite.

Iar vestea bună este că nu e ceva foarte complicat, dar este ideal ca părintele să-şi înţeleagă copilul şi felul în care acesta proiectează realitatea.

Până la urmă, copiii nu sunt altceva decât copia fidelă a celor doi părinţi, iar în momentul în care vedem „defecte“ la copiii noştri, ele sunt, de fapt, caracteristici ale caracterului nostru, iar cea mai sigură formă în a schimba „defectele“ e ca noi să le corectăm şi să devenim modele pentru copiii noştri.

Capitolul 4

Gândirea pozitivă

4.1 Viaţa este o luptă sau un cadou?

Gândirea pozitivă este pentru anumite persoane, dacă nu chiar pentru majoritatea, un scop în viaţă. O putem avea de mici, din perioada în care suntem copii.

Şi dacă îi învăţăm pe copii să gândească pozitiv, poate vom deveni şi noi pozitivi în viaţa de zi cu zi. La fel cum am spus şi mai devreme, noi, părinţii, avem oportunitatea de a retrăi copilăria şi o putem face cu toată implicarea posibilă.

Dar gândirea pozitivă presupune mult mai mult, ea poate fi un mod de viaţă sau chiar esenţa unei vieţi împlinite, iar de pe urma unei astfel de gândiri avem numai de câştigat.

A nu se confunda gândirea pozitivă cu optimismul, chit că într-o oarecare măsură se întrepătrund,

dar sunt caracteristici total diferite, diferenţa constând în realismul fiecărei abordări în parte.

Gândirea pozitivă se concentrează pe partea bună a ceea ce se întâmplă în viaţa de zi cu zi; pe când optimismul ţine de acţiuni viitoare şi de proiectarea acestor acţiuni într-o lumină favorabilă, adesea mult prea favorabilă, chiar până în punctul în care aceste acţiuni viitoare sunt imposibil de realizat.

A avea o gândire pozitivă presupune a vedea partea pozitivă în orice, chiar dacă eşti învins la o activitate în care excelezi în mod normal. Faptul că ai fost învins îţi oferă o lecţie de care, în situaţia în care câştigai, nu beneficiai, iar, astfel, devii din ce în ce mai bun în aria dorită de tine.

De asemenea, gândirea pozitivă ne ajută în a schimba o perspectivă care pare ameninţătoare la adresa noastră. Schimbând perspectiva, deseori, observăm că ceea ce credeam că este foarte grav devine mai puţin grav şi mult mai uşor de găsit soluţii.

De fapt, e metoda cea mai sigură de a construi un comportament îndreptat înspre partea frumoasă a vieţii.

Până la urmă, fericirea este doar o alegere.

Iar instrumentul prin care putem opta pentru o viaţă frumoasă este chiar gândirea pozitivă.

Din punct de vedere social, am dobândit inteligenţa socială pentru a beneficia de o dezvoltare armonioasă, iar acum urmează să dezvoltăm o altă calitate la fel de importantă, şi anume gândirea pozitivă.

Iar în cele ce urmează, o să îţi arăt cum, în doar 30 de minute pe zi, poţi să dezvolţi această calitate a copilului tău.

4.2 Puterea exemplului

Copiii sunt copia părinţilor, ei vor face exact ceea ce înţeleg ei ca fiind normalitatea. Cu alte cuvinte, dacă părintele are un obicei nepotrivit, el îl va percepe ca fiind nepotrivit, dar, în acelaşi timp, va percepe şi că e firesc să repete acel lucru, chiar dacă nu e indicat.

Există nenumărate studii care demonstrează acest lucru, iar un studiu de care îmi amintesc cu părere de rău este procentul copiilor care devin fumători la o vârstă fragedă.

În acel studiu, se demonstra că decizia de a deveni fumători a copiilor la vârsta de 14 ani era cauzată de faptul că ambii părinţi erau fumători, iar probabilitatea ca un copil să devină fumător în intervalul de vârstă 14-21 de ani este dublă faţă de copiii care provin din părinţi nefumători.

În momentul în care ei văd un comportament pe care îl înţeleg şi care le oferă o recompensă cât de mică, care poate fi simplul fapt că pot imita acel comportament, ei îl adoptă aproape instantaneu.

Să ne gândim la fetiţele care o văd pe mama lor în pantofi cu toc şi că se fardează – copiază instantaneu acest comportament şi până să îi explice mami cum stau lucrurile, o şi vedem cocoţată pe acei pantofi plimbându-se şi imitând comportamentul mamei.

Un alt exemplu sunt băieţii care îşi aud tatăl într-un moment mai tensionat că foloseşte un cuvânt nepotrivit, iar apoi îl reproduc cu prima ocazie.

Este evident că micuţii sunt copiile noastre fidele şi din această perspectivă deseori vedem anumite comportamente la copiii noştri care nu ne fac foarte multă plăcere şi dorim să le schimbăm.

Ce facem în prima fază?

Îi explicăm despre acest comportament ca fiind unul nepotrivit şi îi cerem copilului să nu-l mai reproducă.

De fapt, acţionăm asupra efectului, cerându-i să schimbe ceva când, de fapt, cauza se regăseşte în comportamentul unuia dintre părinţi în cele mai multe situaţii, iar uneori se regăseşte în persoanele model pe care şi le atribuie copilul.

Să presupunem că o persoană model pentru un copil de opt ani este tatăl care, în momentul în care ajunge acasă, încă e surmenat de la muncă şi e stresat cu problemele de peste zi.

Problemele de la serviciu ale tatălui sunt aduse acasă, chiar dacă unele persoane afirmă că problemele de muncă sunt lăsate acolo.

De cele mai multe ori, atunci când ajungi acasă, percepând ca fiind locul în care te relaxezi şi în care poţi vorbi de problemele personale căutând sprijin, laşi garda jos şi te destinzi uitând că acolo este un copil care preia toată această informaţie într-un fel sau altul.

Iar modul în care copiii înţeleg aceaste stări nu sunt la fel de complexe precum le înţelegem noi, adulţii.

Dacă este o stare de anxietate cu privire la siguranţa locului de muncă, copilul percepe doar anxietatea, dacă e o stare de dezamăgire faţă de un proiect nerealizat, el va percepe doar emoţia, iar el preia aceste emoţii, formându-şi o părere proprie despre cadrul de acasă.

O părere proprie pe care nu şi-o va putea exprima în cuvinte, el doar simte aceste emoţii fără a putea face ceva în legătură cu ele. Copilul simte acele emoţii care parcă plutesc în aer.

Noi, adulţii, le sintetizăm într-o formă simplă, spunem despre un loc că nu era atmosfera potrivită sau că era o super atmosferă unde toată lumea se concentra la ceea ce se întâmpla acolo.

Iar un copil va putea expune aceste emoţii dacă le înţelege şi dacă poate să conştientizeze ceea ce simte.

Dar, în cele mai multe cazuri, adulţii nu îşi cunosc propriile emoţii, darămite să mai înveţe un copil despre acestea.

Un studiu realizat în anul 2015 spune că 89% dintre adulţi îşi cunosc doar cele opt emoţii primare, dar nu sunt capabili să le recunoască la alţi adulţi şi nu sunt siguri că le pot indentifica atunci când le trăiesc.

Acelaşi studiu spune că doar 6% din populaţie îşi cunoaşte şi recunoaşte aceste emoţii la alte persoane, ceea ce spune foarte clar care este procentul persoanelor care pot empatiza şi înţelege ceea ce simte persoana din faţa lor.

Una dintre cele mai frecvente cauze ale conflictelor individuale este determinată de faptul că persoanele aflate în conflict nu înţeleg, altfel spus, nu reuşesc să empatizeze cu persoana cu care se află în conflict pentru că nu înţeleg perspectiva acelei persoane.

Dar de ce îţi spun toate aceste lucruri?

Deoarece este cauza majoră pentru care ne transformăm copiii în învinşi, chiar dacă dorinţa noastră este de a construi oameni puternici, învingători, nicidecum învinşi.

Pentru a deveni părinţi model, oferind un exemplu pozitiv copiilor noştri, e nevoie să învăţăm „alfabetul" inteligenţei emoţionale, sintetizat în cunoaşterea emoţiilor şi capacitatea de a empatiza cu alte persoane.

Dar pentru a ajunge să ne învăţăm copiii spectrul emoţiilor, e nevoie ca noi să avem o gândire pozitivă pentru a oferi o direcţie pozitivă din postura de exemplu de urmat.

Menţionez faptul că uneori un copil îşi alege mai multe persoane ca fiind exemplu de urmat.

Rareori se întâmplă ca aceste modele să nu coincidă cu părinţii, iar în acel moment, părinţii vor avea probleme serioase atunci când vine vorba de educaţia oferită copilului.

Dar, repet, copilul este o copie a părinţilor, iar faptul că e rău, nu ascultă, e îndărătnic, este foarte căpos sau mai ştiu eu ce altă „calitate" nepotrivită îi este atribuită, comportamentul lui este efectul unei cauze care se regăseşte într-unul dintre părinţi.

Mai devreme ţi-am oferit exemplul cu părintele care vine de la muncă şi este stresat cu locul de muncă, iar copilul percepe acel stres. Acest copil

are un prieten care locuieşte peste drum şi pe care îl vizitează destul de des, întrucât acolo el nu simte acel stres, „atmosfera" e mai destinsă.

În acel moment, copilul înţelege prin compararea celor două locuri că ceva nu este în regulă la el acasă şi va dori să petreacă mai mult timp la vecini, fapt care îi deranjează pe părinţii lui.

Iar cel mai adesea se nasc frustrări, ale părinţilor, ale copiilor, ale vecinilor sau ale altor persoane implicate în tot acest proces.

Deseori, părinţii nu înţeleg ce se întâmplă şi îi interzic copilului să mai meargă în vizită la prietenul lui, fapt care îi întăreşte copilului frustrarea şi părerea că „atmosfera" potrivită este în alt cămin, nicidecum în cel de acasă.

Iar, apoi, la o vârstă relativ fragedă, observăm dorinţa tânărului de a pleca de acasă şi va căuta să găsească motive pentru a face acest lucru, cu ocazia liceului sau a facultăţii va fugi cât va vedea cu ochii, iar părinţii rămân acasă aşteptând să se întoarcă cu gândul clar că au făcut tot ce au putut pentru a-i oferi o educaţie potrivită, neînţelegând exact ce l-a determinat pe copil să se grăbească în tot acest proces.

În exemplul de mai sus e nevoie doar de conştientizarea realităţii şi de înţelegerea celeilate persoane în comunicarea directă.

Să îţi mai ofer un exemplu, dar, din păcate, acest exemplu este unul nepotrivit, chiar e dureros, pentru că deseori auzim persoane care fac această afirmaţie:

„Eu m-am născut homosexual".

sau

„Aşa este băiatul vecinului, de când era mic se juca numai cu obiectele mamei, se vedea clar că va fi homosexual."

Cunoaşteţi vreun părinte care şi-ar dori să se întâmple aşa ceva cu copilul lor, chiar dacă e băiat sau fată?

Cu siguranţă nu şi nici nu aţi vrea să fiţi în pielea acelor părinţi.

Dar haideţi să ne uităm la perioada din copilărie a acestor copii.

Cel mai adesea, provin din familii monoparentale, au trăit doar cu mama lor fără a avea în apropiere un model masculin prezent, poate mama lor a fost un prost exemplu pentru el, fiind alcoolică, dependentă de droguri sau practicând prostituţia ş.a.m.d.

De obicei, atunci când se întâmplă acest lucru, mama se victimizează din cauza grijilor şi problemelor vieţii, fugind de rolul părintelui model. Din cauza victimizării mamei, copilul îi va oferi sprijin, inconştient, mamei lui, preluând uneori el rolul de părinte.

În acest punct se creează instabilitatea care generează acţiunile viitoare ale tânărului.

El are un model în viaţă, singurul cu care trăieşte, mama lui. Acest model îşi arată slăbiciunile şi greutăţile copilului. În acelaşi timp, văzând viaţa nepotrivită a adultului, el adoptă din comportamentul mamei, se urcă pe pantofii cu toc, se fardează sau se îmbracă cu articole vestimentare ale mamei.

Adultul este prea prins cu problemele personale şi nu acordă atenţie acestor mici „jocuri copilăreşti", astfel copilul ajunge să perceapă că această joacă nevinovată din copilărie este un lucru normal.

Bineînţeles că este nevoie de o conjunctură mai amplă pentru ca o persoană să devină homosexual, dar eu am prezentat startul nepotrivit al acestor copii care, vor nu vor, pentru a învăţa lumea înconjurătoare, vor alege exemple, iar în cea mai mare măsură, scenariul vieţii unui copil este dat de puterea exemplului şi persoanele la care se raportează.

4.3 Conştientizarea şi asumarea responsabilităţilor părinteşti

Aş putea alege studiile care să argumenteze faptul că marea majoritate a părinţilor nu sunt conştienţi şi responsabili cu privire la importanţa educaţiei în primii ani de viaţă, dar prefer să argumentez cu exemple din viaţa noastră, cu situaţii în care am fost la un moment dat cu toţii.

Dar în primă fază vreau să vorbesc de conştientizarea rolului părintelui în viaţa copilului şi să tratez acest subiect din perspectivă generală.

Să ne gândim la o problemă comună părinţilor: timpul alocat familiei, cel mai adesea, este limitat la doar câteva ore.

De obicei, nu ştim ce anume să facem prima dată, având atât de puţin timp la dispoziţie şi presupunând că vrem să creştem un copil cu o dezvoltare armonioasă. Majoritatea părinţilor se concentrează pe ce s-a întâmplat şi cum am putea să rezolvăm anumite situaţii conflictuale sau situaţii de cumpănă din viaţa familiei, mai exact a fiecărui membru în parte.

Iar forma pe care o abordăm cel mai adesea este găsirea de soluţii la o situaţie dată, cu alte cuvinte, la rezolvarea problemei, dar, de cele mai multe ori, nu tratăm subiectul de aşa natură încât să înţelegem de unde a izvorât acea problemă, ci găsim soluţii. Chiar ne pricepem să facem asta, găsim soluţii cât ai zice peşte, dar nu tratăm cauza.

Să îţi dau un exemplu: medicamentele de gripă tratează efectele, fac ca pe parcursul derulării acesteia, durerile, tusea şi tot ce ţine de o gripă să se manifeste mai puţin agresiv sau chiar anihilează efectele, dar gripa a fost cauzată de mai mulţi factori: organism slăbit, surmenat, sistemul imunitar nepregătit ş.a.m.d.

Cauza este cea care generează aceeaşi problemă din nou şi din nou, iar dacă organismul rămâne slăbit în cazul gripei, boala recidivează şi chiar este mai puternică. La fel e şi cu problemele, ele vor apărea de atâtea ori de câte ori întâlneşte cadrul perfect de manifestare.

Iar dacă noi tratăm doar efectele, oare nu vor apărea iar atunci când se îndeplineşte scenariul?

Să spunem că uneori tratăm cauza şi vedem ce anume a generat acea problemă şi reuşim să găsim soluţia la cauza generatoare, iar apoi aplicăm soluţia rezolvând problema, dar eu am observat că e îndeajuns să conştientizez existenţa problemei ca apoi, într-un interval de timp, acea problemă să dispară pur şi simplu.

Motivul este unul foarte simplu: odată ce creierul observă existenţa problemei sub forma unor emoţii neplăcute, cum ar fi frustrarea, el gestionează rezolvarea problemei pe pilot automat.

De fapt, motivul este chiar mai simplu, nu mai vrea să simtă sentimentul de frustrare, care nu este tocmai plăcut, şi atunci aplică pur şi simplu soluţia gândită la momentul conştientizării.

Am observat, de asemenea, că frustrarea este, de fapt, un foarte bun prieten care mă ajută în evoluţia personală. Practic, frustrarea este cea care ne dă semnalul că ceva nu este în regulă şi e nevoie

de schimbare. La fel este şi în cazul organismului, când ne doare spatele, de exemplu.

Cauza este faptul că am exagerat cu anumite mişcări la sală sau că am ridicat ceva mult prea greu pentru organismul nostru, iar acesta reacţionează şi ne dă un indiciu cât se poate de clar în ameliorarea acelei dureri. În zilele ce urmează nu mai ridicăm absolut nimic ce poate face ca acea durere să revină şi avem grijă de sănătatea noastră.

La fel e şi cu frustrarea, ea se generează în momentul în care ceva nu este în regulă şi cere „tratament", adică rezolvarea cauzei, găsirea unei soluţii la ce anume determină frustrarea.

Vestea bună este că e în regulă să avem frustrări, iar dacă suntem îndeajuns de atenţi la procesele care declanşează emoţiile, ne va fi foarte uşor să conştientizăm atunci când apare o frustrare.

Odată ce am observat frustrarea, ne va fi uşor să înţelegem ce a generat-o, ultima etapă este doar de a conştientiza cauza, iar restul de treabă îl face creierul nostru.

Conştientizarea unei probleme este mult mai importantă decât rezolvarea acelei probleme în sine.

Mai am încă o veste bună. Din momentul în care devii conştient, creierul generează aproape instantaneu dorinţa de asumare a efectelor şi, astfel, devenim responsabili.

Îţi propun doar să îţi aminteşti de o situaţie personală în care ai conştientizat că ai o problemă legată de comportamentul tău şi o să observi că parcursul pe care ţi l-am redat mai sus se tot repetă.

Dar să mă întorc la părinţi şi la conştientizarea importanţei unei educaţii armonioase.

În subcapitolul anterior, am tratat oarecum şi acest subiect, dar nu în totalitate. Acum vreau să punctez câteva exemple din care reiese foarte clar situaţia, de fapt.

Dar, mai întâi, câteva vorbe din popor total nepotrivite, cum ar fi:

„Cum, necum, va creşte el mare."

În spatele acestei expresii se observă foarte clar lipsa responsabilităţii, ajunge dacă îi ofer un loc în care să doarmă, hrană şi haine, în rest se va descurca el.

„Bătaia e ruptă din rai."

Mai există un procent semnificativ care îşi mai lovesc copiii, ceea ce demonstrează o incapacitate a adultului de gândire. Această practică va dispărea în cele din urmă, dar mai avem muncă în această direcţie.

„Pune mâna de învaţă, că altfel ajungi la coada vacii."

Se creează obligaţia de a face acel lucru, indiferent de ceilalţi factori care pot influenţa procesul

de a excela la şcoală. Practic, comanda aceasta va ucide mai târziu procesul de învăţare continuă.

Aceasta este una dintre cel mai des întâlnite expresii în rândul generaţiei 25-35 de ani. Astfel de expresii au contribuit substanţial la construcţia societăţii instabile de astăzi, cea pe care o trăim cu toţii.

„Locul al doilea este pentru învinşi."

Se creează impresia că, pentru a fi în regulă, trebuie să fii perfect. Eu, personal, nu cunosc o persoană perfectă, cu toţii avem defecte. Să presupunem că e vorba de o olimpiadă la care participă 100 de persoane în care, desigur, doar o persoană câştigă.

Ce se întâmplă cu percepţia celorlalţi 99 de copii?

Simt că au pierdut când, de fapt, ei sunt câştigători pentru simplul fapt că sunt acolo. Cum e posibil ca în urma anumitor cutume să îi transformăm în învinşi, când ei sunt ÎNVINGĂTORI?

„De acum, eşti pe picioarele tale."

Această expresie din popor are menirea de a-l face conştient de responsabilităţile vieţii pe tânărul în care, de fapt, adultul nu are încredere. Părintele a generat neîncrederea, dar tot el e cel care oarecum îl sperie puţin în speranţa că va fi mai atent.

„Plângi ca o femeie."

Sau

„Bărbaţii nu plâng niciodată."

Sau

„Eşti urât(ă) când plângi."

Suprimarea sentimentelor e un lucru foarte grav din toate punctele de vedere. În primul rând, îi arăţi copilului că e normal să nu îţi exprimi sentimentele, ci să le ascunzi ca nimeni să nu te vadă. Astfel, sunt îngropate frustrările care mai târziu generează depresii sau chiar sinucideri, în cazuri mai rare.

De cealaltă parte, practic, obligăm copilul să renunţe la a-şi dezvolta inteligenţa emoţională, lăsându-l fără apărare în momentele de cumpănă ale vieţii.

„Fii bărbat."

Este în regulă dacă reprezintă o încurajare dată unei persoane cu vârsta de 19 ani, dar e total nepotrivită atunci când este spusă unui copil. Acesta este obligat să devină matur mult mai devreme.

Practic, grăbeşte acest proces de maturizare, iar persoana respectivă va reuşi cu greu să trăiască în prezent, pentru că el, tot primind acest îndemn în mod repetat, se va grăbi să realizeze acest lucru, percepând-o ca o comandă. Şi se va grăbi în tot ceea ce va face fără să conştientizeze că el a fost, de fapt, programat să se grăbească.

„Trebuie să îţi găseşti şi tu prinţul tău."

Se creează impresia fetei că ea nu este în regulă şi că în cele din urmă se va găsi unul şi pentru ea. Dar, în felul acesta, se va grăbi să îşi găsească un soţ care poate fi prima persoană care îi va ieşi în cale.

Va avea şanse foarte mari să aibă o căsnicie nefericită, pentru că ea, înţelegând că nu e în regulă din copilărie, va căuta să îi facă pe plac soţului, iar din această perspectivă soţul nu o va respecta îndeajuns.

„Ai grijă să nu mă faci de râs."

O altă comandă foarte gravă dată unui copil este aceasta, întrucât, la nivel subliminal, i se spune copilului că nu este în regulă şi că părintele nu are încredere în el. De fapt, părintele are rolul de a-l învăţa să aibă încredere în el şi în forţele lui, am spus despre acest aspect puţin mai sus.

„Trebuie să ne fie frică de Dumnezeu."

Aici am de spus doar faptul că Dumnezeu e iubire necondiţionată, iar cuvântul „frică" nu are ce căuta lângă cuvântul Dumnezeu. Pur şi simplu, din ce ştiu eu, iubirea este doar iubire, fără nicio legătură cu frica.

Lista poate continua, dar am preferat să mă opresc doar la acestea care, toate însumate, spuse unui copil, vor genera: neîncredere în propria persoană, anxietate, lipsa inteligenţei emoţionale („prostia", cum se

spune în popor), gândire negativă, lipsa inteligenţei sociale, complexe şi aşa mai departe.

Este evident faptul că am învăţat să fim părinţi în timp ce practicăm această „meserie", iar, pe deasupra, am crescut cu metehnele de care ţi-am spus. O parte din generaţia părinţilor noştri folosea toate aceste vorbe din popor şi chiar o mai mică parte din generaţia noastră încă le foloseşte.

Culmea este că există o ştiinţă căreia i se spune NLP-Neuro Linguistic Programming care face exact acelaşi lucru, doar că în sens pozitiv: programează subconştientul şi îţi rescrie scenariul de viaţă. Sunt convins că ai auzit despre NLP.

Iar faptul că afirm că părinţii nu sunt conştienţi de importanţa unei educaţii armonioase este strict legat de limbajul pe care îl folosesc în comunicarea cu copiii. Eu unul, de câte ori sunt în parc, observ această programare constantă îndreptată spre copii, expresii de genul:

„Să nu cazi că o să te loveşti."

„Să nu te caţeri în acel copac că o să te murdăreşti."

„Fii cuminte."

„Treaba ta dacă te vei lovi, să nu zici că nu ţi-am spus."

„Fii bărbat."

Te invit să oferi o oarecare atenţie acestui aspect cu prima ocazie pe care o vei avea, cu siguranţă, vei avea parte de aşa ceva.

4.4 Jocuri şi activităţi – Gândirea pozitivă

#Activitatea 1: Sădim gânduri pozitive

Majoritatea dintre noi nu suntem conştienţi de lucrurile bune care ni se întâmplă în viaţa de zi cu zi, detalii mici care ne pot oferi un real sprijin şi o perspectivă pozitivă asupra tuturor aspectelor vieţii, în general.

Copiii pot descoperi frumosul şi bucuria în nimic, dar uneori uită să se bucure de lucrurile frumoase din viaţa lor.

Atitudinea ignorantă de a nu vedea părţile simple şi frumoase ale vieţii ne privează de micile satisfacţii care, de fapt, reprezintă esenţa unei vieţi împlinite, dar vestea bună este că putem învăţa să avem o gândire pozitivă şi să fim optimişti sau recunoscători pentru viaţă pur şi simplu.

Exact acest lucru îl vom face prin acest joc, vom vedea partea bună a lucrurilor.

Vârsta potrivită: peste patru ani.

De ce avem nevoie: nu sunt necesare materiale.

Metoda: conversaţie.

Ce trebuie făcut:

Un joc foarte simplu care va avea rezultate dacă se practică cu regularitate. Este de preferat să se facă seara înainte de culcare.

Propune-i copilului să vă gândiţi la ziua care tocmai a trecut şi, rând pe rând, povestiţi-vă unul altuia care au fost lucrurile care v-au plăcut în acea zi.

Menţionaţi şi cele mai nesemnificative sentimente pozitive. Un exemplu ar fi că astăzi am văzut un copac atât de frumos care parcă îmi spunea ce simte. Empatizarea cu natura este un exerciţiu incredibil de util în dezvoltarea armonioasă.

Este indicat ca părintele să dea astfel de exemple, deoarece oricum copiii au astfel de gânduri şi este esenţial ca ei să înţeleagă că frumosul este acelaşi atât pentru adulţi, cât şi pentru copii.

Poate fi vorba de o discuţie cu un prieten, o întrevedere cu o rudă îndepărtată, un sentiment pozitiv, un gest al unui coleg, o încurajare, o îmbrăţişare, un cadou, ceva amuzant sau orice altceva s-a întâmplat în ziua respectivă. Nu există limite.

Iar după exprimarea acestor evenimente, rămâne să alegeţi trei dintre ele la care să vă gândiţi împreună şi să fiţi recunoscători că s-au întâmplat.

Înainte de culcare, propuneţi-i să vă gândiţi la aceste trei evenimente.

A doua zi, nu uitaţi să readuceţi subiectul în discuţie şi să îl/o întrebaţi dacă a făcut ceva legat de recunoştinţa la care v-aţi gândit împreună cu o seară înainte, dacă i-a adresat un mulţumesc sau dacă a întors gestul de bunătate etc.

Puteţi, de asemenea, să aprofundaţi relaţia cu persoana căreia i-a fost recunoscător şi să îi adresaţi întrebări deschise, cum ar fi:

- De ce crezi că sunteţi prieteni?
- Ce calităţi comune crezi că aveţi amândoi?
- Ce fel de muzică crezi că i-ar plăcea prietenului tău/prietenei tale?
- Dacă mâine ar fi ziua de naştere a prietenului tău/prietenei tale, ce cadou crezi că i-ar face o foarte mare plăcere? De ce crezi asta?

Lista poate continua, ideea este să dezvoltăm şi să îl/o ajutăm să înţeleagă mai bine în ce constă o relaţie între două persoane care poate evolua în orice direcţie doriţi.

Menţionez că e indicat să nu pui întrebările sub forma unui interogatoriu, ci sub forma unei provocări sau a unui alt joc.

Beneficii:

- Dezvoltă gândirea pozitivă.
- Formează o deprindere în a vedea părţile bune ale vieţii.
- Starea de bine personală creşte.
- Încrederea în forţele proprii creşte.
- Bine de ştiut:
- Sentimentul de recunoştinţă este unul dintre cele mai nobile sentimente pentru un copil. Pe termen lung, acest sentiment ne

arată că viaţa pe care o avem este bună şi valoroasă. Pe deasupra, este strâns legat de satisfacţia în viaţă, iar creşterea recunoştinţei ne ajută să ne simţim mai fericiţi.

- Visele sunt strâns legate de ultimele gânduri pe care le avem înainte de culcare, iar ele pot fi pozitive. În urma studiilor, s-a demonstrat că persoanele fericite au vise mai frumoase decât persoanele deprimate.
- Iar în funcţie de visele pe care le avem, ne trezim mai binedispuşi sau fără prea multă energie.

Până la urmă, viaţa este un minunat cadou, iar copiii sunt îngeri.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Gândirea pozitivă are nevoie de instrumente.

Unul dintre instrumentele clasice este instrumentul Moromete:

Pe ce te bazezi?
M-am simţit extraordinar.
Pe ce te bazezi?
Mergem la cauză. Sunt foarte necăjit.
Pe ce te bazezi? Mergem la cauză şi la definire. Ce înseamnă asta? Defineşte. Simulare.

E foarte interesantă abordarea gândirii pozitive, dacă nu e stupidă. Pentru că poate fi foarte stupidă. Poate deveni habotnică.

Dar dacă pui un pic de analiză, asta îţi dă posibilitatea să-ţi dezvolţi mintea, să analizezi şi să obţii rezultate, să vezi coerenţele, să înţelegi armoniile. Şi atunci nu va fi o gândire habotnică, va fi o gândire chiar capabilă să înţeleagă fenomenele.

E foarte important să citǎm din clasici. Moromete e un precursor.

#Activitatea 2: Coşul cu bunătăţi

În viaţa de zi cu zi ne este foarte uşor să spunem lucruri despre celelalte persoane, dar ne este foarte greu să spunem ceva despre noi, iar în funcţie de ce fel de gândire avem, predominant pozitivă sau predominant negativă, vom nuanţa cuvintele la adresa noastră pozitiv sau negativ.

Dar pentru a reuşi să vorbim despre propria persoană, avem nevoie de exerciţiu. Punându-în aplicare, vom obţine experienţa şi, desigur, nuanţa pozitivă de care avem nevoie.

Vârsta: peste patru ani.

De ce avem nevoie: un coş cu bomboane sau orice dulciuri.

Metoda: conversaţia.

Ce vom face:

Vom oferi fiecărui participant la joc câte o bomboană, după care îl rugăm să spună o calitate pe care o are sau un lucru frumos despre el.

Apoi, îi cerem să ne spună care este motivul pentru care el cred acel lucru şi la ce îl ajută calitatea pe care o are.

După aceea, la a doua propunere de a servi bomboane, îi spunem să ia câte bomboane vrea, cu menţiunea că pentru fiecare bomboană pe care a luat-o din coş va trebui să spună o calitate pe care o are, urmat de şirul de întrebări menţionate mai sus.

Jocul se încheie atunci când nu mai vrea nimeni bomboane.

Beneficii:

- Concentrarea pe partea pozitivă a personalităţii.
- Dezvoltă capacitatea de comunicare.
- Dezvoltă încrederea în forţele proprii.

Bine de ştiut:

- Acceptaţi şi jumătăţi de răspunsuri, ispita e îndeajuns de mare.
- Poţi fi un exemplu la începutul jocului şi să începi tu cu o calitate pe care o deţii.
- La întrebarea: „Cu ce te ajută această calitate?“, recomandăm să fie o calitate benefică în familie ca, de exemplu: mă ajută să

construiesc jucării cu copilul meu. Sau mă ajută să îi pot explica sensul unui cuvânt mai bine copilului meu etc.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E minunat dacă se foloseşte şi acesta de un instrument, tot din sorginte de Bono.

Copilului îi place îngheţata.

De ce îi place copilului îngheţata? Pentru că îngheţata este dulce, colorată, parfumată, rece şi frumoasă. Iar copiilor le plac lucrurile dulci, reci, colorate, parfumate şi frumoase. Se aşază una peste alta.

Gândul frumos trebuie să aibă caracteristici. Ne aflăm exact în aceeaşi paradigmă: iei o bomboană, iei două bomboane, iei trei bomboane, iei cinci bomboane, câte vei lua. Ce înseamnă gândul frumos? Defineşte-l. Ca să-l defineşti, trebuie să caracterizezi dimensiunile frumosului. Ce înseamnă frumos?

După care putem vedea de ce gândul e frumos. Pentru că are aceleaşi caracteristici.

Devine foarte semnificativ dacă suntem atenţi la complexitatea pe care o putem atinge.

#Activitatea 3:
Partea frumoasă a copiilor

În spatele unei mici răutăţi din partea unei persoane stă o nevoie neîmplinită, iar reacţiei pe care o vedem, în cele mai multe cazuri, îi atribuim mai multă răutate decât are ea în realitate.

Practic, cu toţii ne mobilizăm pentru a obţine ceva având intenţii pozitive, dar ceea ce e bine pentru persoana mea poate fi interpretat ca un gest de adversitate faţă de o altă persoană.

Astfel, se creează impresia că lucrurile rele sunt făcute intenţionat, chiar cu rea voinţă, când, de fapt, în realitate, în spatele acestor răutăţi au stat nişte nevoi neîmplinite.

Prin acest joc, ne vom concentra tocmai pe aceste mici răutăţi, ajutându-l(o) să le depăşească cu uşurinţă.

Vârsta: peste şase ani.

De ce vom avea nevoie: coli de hârtie şi creioane colorate – cele şapte culori ale curcubeului (ROGVAIV).

Metoda: conversaţie.

Ce vom face:

Împreună cu fiul/fiica ta veţi alege un subiect de discuţie al unui comportament nepotrivit. Poate

fi al unui coleg de clasă sau al unui vecin de vârsta fiului/fiicei tale.

Apoi, cere-i să povestiţi despre un comportament al lui personal nepotrivit la adresa aceluiaşi copilaş sau a altuia.

Adresează-i următoarele întrebări:

- De ce crezi că acest copil a avut un astfel de comportament?
- Ce fel de nevoie crezi că a avut acel copilaş de a făcut acel lucru?

Poţi să îi dai exemple ajutându-l(o):

- Nevoia lui era de a fi respectat.
- Îşi dorea şi el acea jucărie.
- Era singur şi dorea să se joace cu voi, iar el a fost refuzat.
- Nu i se părea corect să aştepte până ce îi venea şi lui rândul etc.

Continuă lista întrebărilor:

- Oare de ce face acel lucru copilaşul?
- Cum aş putea să îl ajut?

Acum e momentul să vorbim despre comportamentul fiului tău/fiicei tale în comparaţie cu comportamentul copilului despre care tocmai aţi vorbit. Desigur, vorbim de un comportament nepotrivit.

Următoarele întrebări:

- De ce te-ai comportat aşa?

- Ai considerat că e corect să te comporţi aşa?
- Care crezi că ar fi trebuit să fie comportamentul tău?
- Ce te-a motivat să ai acel comportament?
- Care este nevoia din spatele acestei motivaţii?
- Dacă această nevoie a ta va fi complet satisfacută, cum va fi comportamentul tău?

Notează nevoia copilului pe foaia de hârtie cu o culoare pe care o va alege el.

Continuă întrebându-l(o):

- Ce altă nevoie de a ta crezi că ar trebui să fie satisfăcută?

Dă-i timp de gândire şi ajută-l(o), dacă este cazul, mergând de la nevoia iniţială până la o nevoie pozitivă ca, de exemplu: corectitudinea, respectul, bucuria, fericirea, încredere în propria persoană, mulţumirea, recunoştinţa etc.

Notează toate aceste nevoi cu o altă culoare pe care o va alege el/ea.

La final, mai pune-i câteva întrebări:

- Crezi că şi ceilalţi copii au astfel de nevoi?
- Dacă toate nevoile fiecărui copil ar fi satisfăcute, există posibilitatea ca toţi să fiţi: fericiţi, bucuroşi, multumiţi etc.

Acum spune-i că fiecare copil are intenţii pozitive doar că din cauza faptului că nu înţelegem ce

nevoi au ceilalţi copii, se ajunge la neînţelegeri şi că ideal ar fi ca în situaţia în care se va confrunta din nou cu un astfel de comportament, să nu reacţioneze imediat şi să îşi pună întrebarea:

- Oare ce l-a determinat pe băiatul acesta/ fata aceasta să aibă un astfel de comportament?

Jocul se termină în momentul în care copilul identifică şapte nevoi şi îi vei arăta că, de fapt, ele reprezintă cele şapte culori ale curcubeului. Acesta este un motiv în plus să vadă că orice om are nevoi ca toţi ceilalţi şi că ele, însumate, sunt precum curcubeul.

Beneficii:

- Refacerea stimei de sine.
- Concentrarea pe partea pozitivă a vieţii. •
- Dezvoltarea inteligenţei emoţionale prin empatizare.
- Dezvoltarea relaţiei de prietenie între părinte şi copil.

Bine de ştiut:

- Să nu forţezi discuţia, ideal ar fi să fie un cadru liniştit, seara, de preferat, iar copilul tău să înţeleagă că nu e vorba de o lecţie de morală, ci de un efort comun în combaterea unor comportamente nedorite.
- Conştientizând ce nevoi are, va căuta să şi le satisfacă respectând nevoile celorlalţi.

- La momentul în care se va gândi că nevoile lui sunt satisfăcute, chiar va trăi acea senzaţie. În acest punct nu trebuie forţat, aşteaptă până doreşte el/ea să reluaţi comunicarea.
- Va înţelege că nu toate nevoile noastre generează comportamente pozitive.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Un joc excepţional datorită profunzimii şi complexităţii până la care se ajunge. Empatizarea cu celelalte persoane este forma umană de comunicare cu ceilalţi, copilul experimentează umanizarea speciei, un experiment pe care poate să îl practice întreaga viaţă şi chiar să devină un mod de viaţă.

De asemenea, reprezintă un instrument de leadership implementat la scară macro de către formatorii leadership-ului. Practic, reprezintă un model de urmat care are caracteristici umane şi care înţelege nevoia individului înaintea nevoilor companiei, spre exemplu.

Abordarea este cheia ca acest joc să reuşească: copiii sunt capabili să înţeleagă această complexitate dacă au parte de o abordare constructivă din partea părinţilor.

Acum mai există un singur semn de întrebare: va face părintele faţă acestui joc complex?

Din această perspectivă, recomandarea mea este ca părintele să se pregătească temeinic înainte de a iniţia jocul pe modelul scenariilor.

Recomand cu căldură acest joc.

#Activitatea 4: Bolul fermecat

Pentru a fi fericit în viaţa de zi cu zi, copiii nu au nevoie mai de nimic, doar să îşi amintească motivul pentru care sunt recunoscători şi să fie conştienţi ce anume i-ar face trişti încât să fie pregătiţi dacă vor apărea motive de tristeţe.

Pentru a conştientiza elementele pentru care suntem recunoscători, pe de o parte, şi cele care ne provoacă tristeţea, de cealaltă parte, următorul joc este util din acest punct de vedere.

Vârsta: peste patru ani.

De ce vom avea nevoie: hârtie, un bol, foarfecă şi creioane colorate.

Metoda: conversaţie.

Ce vom face:

Deschide o conversaţie cu copilul tău despre lucrurile care îl/o fac fericit(ă) şi pentru care

e recunoscător – câteva exemple: jucăria construită acasă cu tati, hârjoneala cu mami, aprecierea doamnei învățătoare, o vizită a unui prieten, cățelul lui/ei, un copac frumos, o ieșire în natură etc.

Realizați o listă cu toate aceste lucruri pentru care este recunoscător.

Acum trecem la lista cu întâmplări mai puțin plăcute, cele care îl/o fac trist(ă).

Poate fi vorba de o ceartă cu un coleg, o afirmație răutăcioasă a unui coleg sau de o critică nedreaptă din partea unui părinte.

Apoi veți decupa împreună sub forma unor picături aceste caracteristici atât pozitive, cât și negative, de preferat cu două culori diferite pe care le va alege el, de exemplu: verde și galben.

Iar, la final, le veți introduce împreună în acel borcan explicându-i că așa este și în viața de zi cu zi: vom avea întâmplări care ne fac fericiți și întâmplări care ne fac triști, doar că uneori uităm de cele pozitive și ne îndreptăm atenția spre cele negative și e important când avem un moment de cumpănă să ne amintim că putem avea un bol fermecat în care să ținem doar ceea ce ne dorim.

Așa că vom scoate toate cele care țin de tristețe lăsând bolul doar cu întâmplări pozitive.

Beneficii:

- Gândire pozitivă pe termen lung.

- Conştientizarea emoţiilor.
- O metodă de abordare pozitivă a evenimentelor.

Bine de ştiut:

- Explicaţii care reprezintă un moment de cumpănă.
- Că este normal ca într-o zi să avem atât evenimente care ne bucură, cât şi evenimente care ne întristează.
- Atitudinea să fie cât mai relaxată din partea ta şi a copilului.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Şi ce te faci cu nostalgia? Care este între fericire şi tristeţe. E o nuanţă. Sau mergem pe alb-negru? Dacă mergem pe alb-negru, facem un joc de endorfine. Vreau endorfine. Şi învăţăm să căutăm numai endorfine. Asta fac toţi drogaţii. Caută endorfine, nu caută trăirea emoţională înaltă.

Florin Alexandru: *Deci nu e corect? Şi cum ar fi corect?*

Domnul Profesor Florian Colceag:

Corect ar fi, e de-a dreptul vicios, dacă am avea tot spectrul emoţiilor, cu toate nuanţele intermediare legat de spectre de valori: valori sociale. Şi atunci devine un joc de dezintegrare pozitivă a personalităţii.

Când gândeşti urât, te dezintegrezi negativ, îţi scad parametrii, vibraţia ta devine joasă. Când gândeşti înalt, îţi cresc parametrii, vibraţia ta devine înaltă, nu mai e joasă şi atunci orizontul de gândire se lărgeşte foarte tare. Acest joc se leagă de păcatul cu gândul şi de înălţarea cu gândul.

Trebuie gândit în termenii lui Cazimir Dabrovski, eu mai dau nişte referinţe ca să meargă pe „positive desintegration", pentru că dacă se gândeşte în termenii aceştia, e un exerciţiu de autocontrol al minţii şi al sentimentelor, al trăirilor. Nu te laşi stăpânit de sentimentele negative pentru că te coboară. Ai zona „in between", nostalgia, nici nu te urcă, nici nu te coboară.

Stai pe loc, nu evoluezi. Tristeţea te dărâmă, bucuria te ridică, dar trebuie să vezi lucrurile în perspectiva dezvoltării personalităţii pe dezintegrare pozitivă sau negativă a personalităţii. De tine depinde ce stări îţi marchezi în viaţă pentru că ele te conduc şi la scopurile tale în viaţă, ce urmăreşti mai departe.

Capitolul 5

Încrederea în forţele proprii

5.1 O calitate esenţială a individului

Am ajuns acum în punctul în care vom vorbi despre probabil cea mai importantă calitate a unui individ. Este punctul de cotitură între mediocritate şi genialitate. Practic, aceasta este zona de front în dezvoltarea unui individ, în evoluţia sa.

Vestea proastă este că încrederea în propria persoană presupune un proces amplu de atingere a acestei calităţi esenţiale. Atât de amplu, încât majoritatea persoanelor nu dezvoltă această calitate pe tot parcursul vieţii, găsind, în schimb, tot felul de scuze şi varii motive de a nu avea încredere în ei.

Vestea bună o să ţi-o dau puţin mai târziu, dar până atunci să vedem cine sau ce determină ca noi să nu avem încredere în noi.

Sunt mai multe elemente care determină acest aspect, cum ar fi: familia şi prietenii, lenea, anxietatea şi societatea, desigur.

Voi începe să îţi spun în primă fază de familie şi cunoscuţi. Dacă ne gândim că noi, când am venit pe lume, am sosit grăbiţi dintr-un mediu călduros în care nu făceam decât să ne întindem şi să dormim toată ziua, iar dintr-odată am ajuns într-un loc în care un doctor ne-a dat o palmă la fund.

Practic, prima emoţie experimentată afară din burtică a fost cea de anxietate. Doctorul îşi atinge scopul (o metodă barbară, de altfel), vede dacă suntem sănătoşi, dar noi cunoaştem prima emoţie negativă, cea de anxietate.

Apoi, în copilărie, noi suntem mici şi neajutoraţi, avem nevoie de ajutor pentru aproape toate activităţile de zi cu zi, nu avem cum să avem încredere în noi, este foarte normal.

Iar mai apoi familia ne percepe ca fiind un copil, deseori o aud pe mama chiar şi acum la maturitate că îmi spune:

„Tu pentru noi rămâi copilul nostru tot restul vieţii".

Această expresie este plină de semnificaţie, copilul nostru acela mic şi neajutorat s-a transformat într-o persoană matură, dar percepţia de copil mic şi neajutorat în ochii părinţilor rămâne aceeaşi.

Probabil că este în regulă acest lucru, dar cumva mă întoarce în trecut şi mă face să mă simt mic.

Mic care este opusul lui mare. Mic care presupune a fi neîncrezător şi mare care presupune încredere în forţele proprii. Eh, acum nu îmi rămâne decât să îi ascult şi să zâmbesc spunându-le că îi iubesc cu toate greşelile neintenţionate pe care le fac mai tot timpul.

Repet, ei au învăţat să fie părinţi de la părinţii lor. Iar eu de la ei, doar că eu am posibilitatea şi mijloacele de a schimba paradigma educaţiei oferite fiului meu sau viitorului copil, de ce nu?

Cu alte cuvinte, familia e cea care poartă în memoria colectivă ideea că eu, ca individ, sunt mic şi neajutorat, opusul unei persoane mature şi încrezătoare în forţele proprii.

Iar ceea ce este sădit în subconştientul tuturor membrilor familiei rămâne mai toată viaţa, e un tipar care se construieşte într-o perioadă lungă de timp şi, fără conştientizarea acestui lucru, rămâne acolo pe tot parcursul vieţii.

Pe unele persoane acest lucru îi ajută, devin ambiţioase şi se chinuie să demonstreze tatălui şi mamei ce persoane extraordinare sunt şi câtă încredere au în ceea ce realizează. Problema în această abordare este una singură: nu îşi trăiesc viaţa, trăiesc viaţa părinţilor sau, mai degrabă, a programării parentale din copilărie.

În această situaţie, când se întâmplă inevitabilul ca ambii părinţi să nu mai fie, persoana în cauză va cădea într-o depresie acută care poate fie să o ajute în procesul de conştientizare, fie să caute un alt punct de sprijin sau o scuză, rămânând în starea de inconştienţă pe tot parcursul vieţii – fără şansa extraordinară de a-şi descoperi genialitatea cu care a fost înzestrată de natură.

În aceeaşi situaţie vor fi şi cunoscuţii în acest proces de schimbare – de la o persoană neîncrezătoare la o persoană încrezătoare în forţele proprii.

Mai exact, prietenii sau chiar soţia/soţul, în momentul în care vei face o schimbare pozitivă, vor opune rezistenţă pentru că nu înţeleg ce se întâmplă, iar natura umană este de a-şi crea o zonă de confort din care nu îşi doreşte să iasă nici în ruptul capului.

Repet, vorbesc aici de persoane care nu sunt conştiente de beneficiile unei vieţi în care să conştientizezi toate procesele importante ale vieţii şi, inclusiv, procesele care nu îţi dau voie să îţi atingi genialitatea ca individ.

Rezistenţa va fi una semnificativă, iar dacă eşti o persoană mai slabă de înger şi nu ţii neapărat să te schimbi ca persoană, mediul te va influenţa negativ.

Vei alege părerea majorităţii ca fiind bună pentru tine.

Pentru a continua descrierea elementelor care duc la lipsa de încredere în forţele proprii, voi prezenta lenea – un aprig duşman pentru că, neînvăţând cum să o administrezi, ea îţi va pune mai mereu piedici în calea dezvoltării încrederii în tine.

O să îţi dau un singur exemplu: amânarea se produce, în mare parte, din cauza fenomenului „lene", iar eu sunt convins că şi tu cunoşti multe persoane care amână sau chiar tu eşti una dintre acele persoane:

Vreau să îţi propun un singur exerciţiu care anihilează pur şi simplu lenea, iar, practicat cu regularitate, va determina ca aceasta să nu îţi mai creeze probleme pe viitor.

Te gândeşti la o acţiune viitoare, spre exemplu: să te ridici dimineaţa din pat şi să îţi faci singur cafeaua. În momentul în care te gândeşti la acţiunea respectivă, practic, atunci când apare acel gând, nu mai amâna nici măcar o secundă, sari din pat şi fă-ţi cafeaua.

La fel este cu orice acţiune la care te gândeşti, reacţionează imediat fără să dai ocazia să existe acea amânare de trei secunde sau câteva luni.

Când e vorba să înveţi ceva nou sau care nu prea îţi face plăcere, reacţionează imediat, iar lenea nu mai are sorţi de izbândă, pentru că percepţia creierului se va schimba şi din persoana care amână vei deveni un om de acţiune sau un om harnic.

Al treilea impediment în calea dezvoltării acestei calități esențiale este dat de teamă – care poate îmbrăca atâtea forme diferite, încât o să rămâi surprins: teama de eșec, teama de succes, teama de reușită, teama de nereușită, teama de a fi criticat, teama de a deveni o persoană matură, teama de a te expune în public, teama de a fi judecat de ceilalți, teama de schimbare și lista poate continua, dar cred că e cazul să mă opresc.

Ce țin să îți spun este faptul că izvorul anxietății îl regăsim, cu siguranță, în copilărie, fiind, de fapt, efectul aceleiași cauze, de cele mai multe ori. Însă am și aici o veste bună: prin intermediul jocurilor propuse în acest subcapitol vei regăsi chiar și tu, ca adult, o cale de a descoperi această cauză, dacă anxietatea se manifestă și la tine.

Iar ultimul element dintre cele enumerate mai sus este societatea, cea care, inconștient, creează tipare de gândire, cel mai adesea depășite.

Unul dintre exemple ar fi: cu cât copilul meu are mai multe activități, cu atât suntem mai bine văzuți în societate.

Există posibilitatea ca și copilul să aibă de câștigat din acest tipar, dar un studiu în această direcție demonstrează foarte clar că nu face decât să îi împovăreze acestuia viața și să îi scadă stima de sine din cauza faptului că prea multe activități, în tot atâtea direcții, nu îi dau voie să se concentreze pe una singură și bună.

Să nu ne mirăm dacă nu va fi Serena Williams sau Simona Halep, chiar dacă una dintre activităţile copilului va fi tenisul.

Un alt exemplu al unui tipar de gândire nepotrivit, dar prezent în societatea actuală, este acela de a exersa cât mai mult într-o activitate şi, astfel, s-a ajuns la volumul impresionant al temelor pentru acasă care nu va face altceva decât să dezvolte adversitatea copilului faţă de şcoală. Atât de mare, încât, în unele cazuri, copilul cedează şi se trezeşte dimineaţa fără nicio bucurie de a merge la şcoală.

Eu, personal, militez ca până în clasa a V-a copiii să nu mai facă teme absolut deloc. De-abia din clasa a V-a să înceapă cu temele, dar foarte uşor, maximum 30 de minute în fiecare zi, apoi să creştem de la an la an volumul lor.

Dar să nu depăşim mai mult de două ore în clasa a VIII-a când există acel examen de capacitate.

„Capacitate". Ce presupune acest cuvânt? Păi, şi dacă ne gândim că un copil este capabil de foarte multe lucruri, dar nu este capabil să ia acest examen, presupunem că acel copil nu a trecut examenul vieţii?

Sau ce au dorit să spună prin denumirea acestui examen cei care au creat acest sistem de învăţământ?

Cu părere de rău constat că foarte multe persoane din sistemul de învăţământ nu au nici cea

mai mică idee despre cum funcţionează creierul unui adult, darămite cel al unui copil.

Iar acum voi reveni la vestea bună promisă mai sus, întrucât am vorbit îndeajuns despre lucrurile mai puţin plăcute.

Vestea bună este că a creşte stima de sine se poate învăţa, pas cu pas, la orice vârstă, nu există niciun impediment din acest punct de vedere. Dacă ne dorim ca acest lucru să se întâmple şi motivaţia noastră este la cote maxime, se poate învăţa cu uşurinţă.

Elementele despre care aminteam anterior ca fiind impedimente devin scuze patetice în calea dobândirii încrederii în propria persoană prin simpla accedere a unei singure expresii cu mult mai multă semnificaţie decât pare la prima vedere, care va constitui subiectul subcapitolului următor: „eu pot".

Dar înainte de a trece la următorul subiect, ţin să precizez faptul că ceea ce am explicat până în acest punct a fost schimbarea ca adult, iar motivul este foarte simplu: dacă tu, ca adult, nu ai încredere în propria persoană, o să fie destul de greu să formezi această calitate la copilul tău.

Acesta este motivul pentru care recomand ca jocurile să fie făcute de copil şi adult, deopotrivă. Poate îţi sună puţin nepotrivit, dar vei vedea că lucrurile nu stau chiar aşa după primele jocuri puse în practică.

5.2 Eu pot

Această expresie este probabil cel mai bun îndemn existenţial oferit propriei persoane. Are atâtea beneficii, încât acest îndemn este folosit în majoritatea psihoterapiilor sau tehnicilor de hipnoză ca fiind soluţia de tratare a unui blocaj.

La identificarea cauzei prin intermediul lui „Eu pot" instalat in subconştient, se depăşeşte orice blocaj.

„Eu pot" poate fi cel mai frumos cadou pe care să îl oferi copilului tău, şi nu doar lui, ci şi ţie, şi familiei tale, în general. Diferenţa e semnificativă în momentul în care afirmi „eu pot" în contrapartidă cu „eu nu pot".

Chiar dacă nu ştii dacă poţi în acel moment, simplul fapt că afirmi că vei putea îţi va schimba perspectiva şi vei dori să afli cum poţi să faci acel lucru şi apoi urmează să descoperi că într-adevăr poţi.

Dar, din păcate, nu prea folosim această expresie şi tocmai de aceea până să ajungem să o folosim ca stil de viaţă va trebui să ne demonstrăm că putem.

Să presupunem că eşti o persoană care nu are o foarte mare încredere în forţele proprii, dar, în schimb, eşti o persoană sârguincioasă care va face toate activităţile propuse şi va constata că nu e chiar aşa de greu cum părea la început şi că stima de sine creşte.

Şi vei începe să crezi în „eu pot". Culmea este că acest îndemn este precum o plăcere la care ţii foarte mult şi la care nu ai renunţa în niciun fel odată ce ţi-ai „administrat" această doză de plăcere.

Vei vrea din ce în ce mai mult şi vei începe să crezi din ce în ce mai mult că orice e posibil şi că impedimentele din subcapitolul anterior vor deveni, cu adevărat, doar nişte scuze patetice.

Poţi începe de la lene, din punctul în care acţionezi în detrimentul amânării şi să foloseşti expresia „eu pot" acum, trecând în secunda următoare la acţiune.

O să îţi propun un exerciţiu cu scopul de a câştiga mai multă încredere în propria persoană, astfel asigurându-mă că al tău copil va beneficia de un foarte bun model în viaţă.

#Exerciţiu Îndeplinirea visurilor.

Răspunde la următoarele întrebări:

1. Care este visul meu cel mai semnificativ?
2. Cum aş putea să îmi ating visul?
3. Cum aş putea să împart drumul pe etape până la atingerea visului?
4. Cum aş putea să împart fiecare etapă în activităţi?
5. Cum aş putea să împart fiecare activitate în sarcini?

6. Cum îmi programez aceste sarcini pe următoarea săptămână?
7. Încep acum sau voi amâna pe mâine?

Se spune că dacă vrei să mănânci un elefant, va trebui să îl mănânci bucată cu bucată.

În concluzie, e suficient să începi să lucrezi la visul tău în urma răspunsurilor tale şi chiar dacă pe parcurs o să îţi schimbi viziunea asupra visului, nu e nicio problemă. Faptul că ai început acum şi aici să lucrezi la visul tău îţi va spune clar că poţi şi vei mai adăuga un plus încrederii în propria persoană.

Important este să fii conştient şi rezistent la influenţele mediului în care trăieşti şi să treci la schimbare gândind în termeni de acţiune.

„Eu pot acum, aici, indiferent de condiţia pe care o am în acest moment."

Menţionez că pe piramida lui Maslow ne aflăm pe treapta a patra, cea care delimitează mediocritatea de genialitate. Folosesc aceste cuvinte datorită faptului că îmi doresc ca impactul să fie atât de puternic, încât să treci la acţiune chiar în clipa în care citeşti aceste rânduri.

Până la urmă, sunt extremele unei vieţi de om, poţi fi mediocru şi să nu înţelegi care e scopul tău pe acest pământ, ceea ce, din păcate, este alegerea majorităţii indivizilor sau vei putea alege calea

mai lungă, mai grea, dar înălţătoare şi să îţi atingi genialitatea.

Afirm faptul că este mai lungă deoarece chiar aşa este.

De exemplu, dacă eşti o persoană leneşă, e foarte uşor să rămâi pe canapea pierzând timpul de pomană sau dacă eşti o persoană preocupată de evoluţia ta personală, să înveţi limba engleză doar că vrei acces la toată informaţia din această lume.

Şi acum mă voi folosi de programarea parentală despre care am vorbit anterior şi o să îţi arăt ce sădim în subconştientul îngeraşilor noştri. Pentru că ei, copiii, sunt nişte îngeri care au venit în viaţa noastră din iubire. Iubire pe care le-o dăruim necondiţionat şi care ne este oferită şi nouă pe parcursul întregii vieţi.

Ce poate fi mai frumos în lumea aceasta decât faptul că ai o familie care te iubeşte, şi tu, la rândul tău, îţi iubeşti membrii familiei.

Un părinte anxios, căruia îi e frică de viaţă şi de pericolele ei, îi va spune copilului expresii de genul:

„Ai grijă să nu cazi că te vei lovi."

„Ai grijă să nu te lovească maşina."

„Vezi cum te îmbraci să nu cumva să răceşti."

„Vezi să nu îţi rupi piciorul la fotbal".

Un părinte ignorant care nu își dorește să iasă din zona de confort îi va spune copilului expresii de genul:

„Prea multă informație strică."

„Eh, lasă-i pe deștepții ăia să facă ce vor, nu e mai bine aici la căldurică?"

„Ce îți bați capul atât cu prostiile astea?"

Un părinte care nu are încredere în forțele propriei persoane îi va spune copilului expresii de genul:

„E imposibil ce visezi tu, lasă că vei crește tu mare și vei vedea că nu e floare la ureche."

„Nu mai visa atât, ești cu capul în nori toată ziua."

„Noi suntem oameni de rând, mai lasă prostiile astea".

Un părinte care nu și-a dezvoltat inteligența emoțională îi va spune copilului expresii de genul:

„Ce atâtea sentimente, astea sunt pentru femei."

„Ai căzut pe gânduri, ești melancolică? Off, off."

„Nu mai visa la prințul tău, că până la urmă vei avea parte de un broscoi".

Un părinte care este o persoană fără o viață socială îi va spune copilului expresii de genul:

„Vezi că toți oamenii sunt răi."

„Să nu ai încredere în nimeni."

„Sunt prieteni cu tine până au nevoie de ceva de la tine, apoi au uitat de tine."

„Auzi, club de socializare. Ce mai e și prostia asta?"

Un părinte lipsit de creativitate îi va spune copilului expresii de genul:

„Termină cu creativitatea, asta e pentru inventatori."

„Ai devenit poet acum. Ce e cu tine? Vorbeşti numai în versuri."

„Dacă toată lumea face în felul acesta, tu de ce ai face altfel?"

„Tu vrei să inventezi roata?"

Un părinte sărac îi va spune copilului expresii de genul:

„Asta e doar pentru copii de bani gata."

„Afacerile sunt doar pentru oameni bogaţi."

„Dacă ai avut ghinionul să te naşti în familia aceasta. Ce să îţi fac?"

Un părinte plin de complexe îi va spune copilului expresii de genul:

„Stai cuminte în banca ta. Nu e pentru tine."

„Un om trebuie să îşi cunoască locul în societate."

„Ce să cauţi tu acolo? Acolo merg doar cei cu bani."

„Ai văzut cutare ce maşină are? Nouă ne trebuie trei vieţi să avem o astfel de maşină".

Ţi-am prezentat toate aceste exemple în speranţa că nu te regăseşti în niciunul dintre ele, iar dacă te regăseşti, este cazul să schimbi ceva la tine înainte de a trece la fiul tău/fiica ta.

Orice copil ştie când noi, adulţii, minţim doar că nu ştie cum să reacţioneze la minciună şi nu este sigur de asta. Cu cât va înainta în vârstă cu îndrumarea potrivită, cu atât va avea încredere în intuiţia lui.

El simte doar că în mesajul pe care noi, adulţii, îl transmitem copiilor este ceva în neregulă, dar dacă el nu învaţă să aibă încredere în propria lui intuiţie, nu va şti ce să creadă, practic, nu va avea încredere în semnalele pe care le vede la cealaltă persoană.

Dar copiii comunică mult mai mult prin limbaj nonverbal şi ei citesc mult mai bine o persoană decât ne putem noi, adulţii, imagina vreodată. Acesta este motivul pentru care unii copii evoluează mult mai rapid decât ceilalţi.

Menţionez că ne naştem cu aceleaşi premise de genialitate fiecare dintre noi, iar într-o proporţie semnificativă, practicarea geniului uman este direct influenţată de educaţia oferită de părinţi.

Menţionez că fiecare se naşte cu aceleaşi premise de genialitate, iar într-o proporţie semnificativă, practicarea geniului uman este direct influenţată de educaţia oferită de părinţi.

Cu alte cuvinte, contează la ce stadiu de evoluţie te afli tu, ca părinte, şi dacă eşti deschis să poţi învăţa de la copii.

Eşti o persoană deschisă?

Îl/O consideri ca fiind egalul tău şi că atât tu, cât şi copilul tău aveţi oportunitatea să învăţaţi unul de la celălalt foarte multe lucruri?

Iar acum să trec la această afirmaţie pe care ar fi ideal să o transmitem şi copilului nostru. Cu cât băiatul tău/fetiţa ta va înţelege mai devreme şi va crede că poate să facă foarte multe lucruri, cu atât mai bine pentru dezvoltarea lui/ei.

A învăţa să aibă încredere în forţele proprii ţine strict de această expresie – „eu pot".

Prin prisma activităţilor pe care le vei regăsi în subcapitolul următor, îi vei creşte stima de sine copilului tău. Dar până să ajungem acolo, în cazul în care tu îl minţi pe copilul tău spunându-i că ai încredere în tine, deşi nu este chiar aşa, am un exerciţiu pentru adulţi, de această dată.

Sper să îţi fie folositor şi să îţi creşti stima de sine.

#Exerciţiu: Eu pot

Exerciţiul constă în transformarea expresiilor nepotrivite pe care ţi le adresezi zi de zi.

Scrie pe o foaie de hârtie cinci lucruri despre care spui că nu poţi să le faci.

Exemple:
Nu pot să fac o traducere din engleză în română.
Nu pot să alerg mai mult de cinci kilometri.
Nu pot să slăbesc.

Nu mă pot lăsa de fumat.
Nu mă pot opri din mâncat.
Acum transformăm aceste fraze în următoarele:
Pot să fac traduceri din engleză în română.
Pot alerga mai mult de cinci kilometri.
Pot slăbi.
Pot să mă las de fumat.
Pot să mă opresc din mâncat.

Aceste ultime fraze le treci pe o altă foaie de hârtie şi le lipeşti undeva lângă patul tău, ca în fiecare dimineaţă să vezi acest mesaj, zi de zi.

Un loc ideal pentru aceste afirmaţii este în baie, pe oglindă, în aşa fel încât în timpul spălatului pe dinţi să vezi doar acest mesaj şi nimic altceva.

Chiar dacă mesajul îl porţi cu tine în minte, nu îl dezlipi, asigură-te că îl vei vedea în fiecare dimineaţă timp de trei săptămâni.

Iar apoi te rog să urmăreşti efectele acestui simplu exerciţiu. Ca o paranteză ţin să îţi precizez că după trei săptămâni, dacă vei schimba doar unul dintre cele cinci „nu pot“ în „pot“, eşti o persoană câştigată.

Închei acest subiect atât de sensibil spunându-ţi că simplul fapt că citeşti această carte mie, personal, îmi spune foarte clar că îţi doreşti mai mult şi nu eşti o persoană care a ales mediocritatea, ci genialitatea care poate părea departe, dar nu e deloc aşa.

Într-o zi vei descoperi că ea a fost cu tine mai tot timpul doar că nu ai știut acest lucru și nu ai observat anumite particularități ale tale și asta îți spune o persoană care practică genialitatea și iubește acest lucru.

Înainte să ajung să scriu cărți de parenting, pur și simplu nu credeam că e posibil acest lucru până într-o zi în care colegii m-au îndemnat să fac acest lucru, iar a doua zi am scris circa opt pagini din prima mea carte fără să mă documentez absolut deloc.

Am început să scriu și, la un moment dat, mi-am dat seama că vin cuvintele și că am mult mai multă informație de oferit decât mi-aș fi imaginat vreodată.

Când scriu aceste rânduri, am ajuns la a doua carte și asta în decursul a doar trei luni de zile.

Crede-mă că același potențial pe care îl am eu îl ai și tu ca părinte și ca individ.

Oare nu merită copiii noștri tot ce e mai bun pe această lume?

5.3 Jocuri și activități – Încrederea în forțele proprii

#Activitatea 1: Eu știu că pot.

Cu această afirmație putem construi încrederea în noi, un lucru indispensabil ca adult. E o calitate

esenţială în viaţă. Datorită acestei calităţi, vom putea realiza proiecte semnificative în viaţa noastră.

Practic, această afirmaţie constituie punctul de plecare în realizarea acestei calităţi, simplul fapt că o foloseşti denotă o abordare pozitivă a oricărei dificultăţi sau obstacol, iar cu cât folosim această expresie mai devreme, cu atât mai bine.

Acest minunat joc exact asta ne învaţă – să înţelegem că putem realiza lucruri încă de la o vârstă fragedă.

Vârsta: peste şase ani.

De ce avem nevoie:

O mingiuţă din orice material pe care scriem „eu pot".

Metoda: conversaţie.

Ce vom face:

Vom oferi mingiuţa fiecărui participant la joc pe rând, iar fiecare participant îşi va exprima o aptitudine sau o abilitate pe care o stăpâneşte.

Apoi, fiecare participant va fi întrebat ce ar putea să facă în plus pentru a dezvolta aptitudinea sau abilitatea.

În această fază, copilul va avea intenţia să exagereze puţin cu privire la ce ar vrea să dezvolte, iar recomandarea este să interveniţi şi să îl ajutaţi pe copil să îşi creeze un obiectiv tangibil.

Apoi, copilul va fi ajutat să scrie acest obiectiv pe o foaie de hârtie şi afişat undeva la vedere, iar împreună cu acesta se stabilesc etapele de îndeplinire a obiectivului, se continuă cu activităţi, iar apoi sarcinile zilnice pentru îndeplinirea obiectivului.

Se trec aceste sarcini pe o foaie în zona de lucru a celui mic şi se bifează fiecare sarcină care a fost îndeplinită, exact ca într-un proiect.

La finalizarea obiectivului se oferă o recompensă (nu vorbim de jucării sau alte recompense materiale) sub forma unei activităţi de seară dedicată 100% celui mic sau mingiuţa cu „eu pot" pusă într-un loc la vedere sub forma unui trofeu.

Suntem convinşi că o să găsiţi recompensa potrivită.

Beneficii:

- Creşterea încrederii în forţele proprii.
- Învăţarea procesului de construcţie a unui proiect.
- Încrederea în ceilalţi participanţi la joc.

Bine de ştiut:

- Mingiuţa „eu pot" este recomandat să treacă cel mult de trei ori pe la fiecare participant.
- Urmăriţi obiectivele celor mici şi direcţionaţi-le către lucruri simple care pot fi îndeplinite relativ uşor.

- Încurajaţi libera exprimare a copilului ajutându-l să spună ceea ce îşi doreşte el, fără a interveni.
- Recomandăm ca părintele să fie primul care va da exemplu celui mic/celor mici.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Motivarea copiilor: ei ştiu foarte bine când pot şi când nu pot să facă ceva. Au foarte mari îndoieli că pot din cauza reacţiei adulţilor care le impun standarde. Ei descoperă ce pot, descoperă prin experiment direct (de aceea se şi joacă foarte mult) pentru că îşi dau seama care e calea prin care pot să desfăşoare la nesfârşit o intenţie.

Copilul, în general, poate şi ştie că poate atunci când are secvenţe scurte, care nu îl obosesc, de antrenament, care să-i arate dovada că poate. Pentru asta sunt foarte importante flash-cardurile. Cinci minute de cinci ori pe zi, jucându-se cu flash-carduri, el află că poate şi se şi antrenează să poată din ce în ce mai mult. După care, în faza a doua, poate să joace un joc de genul „Eu pot", cum e descris aici. Lauda este necesară, nu ca o laudă, neapărat, dar ca o confirmare că ceea ce a făcut a făcut bine.

Cea mai mare problemă pe care o are copilul este dacă face bine. În general, adultul, dacă nu cunoaşte şi nu înţelege care este atitudinea mentală a copilului, poate să-l pună în nişte standarde, un fel de pat al lui Procust, care îi erodează creativitatea. De câte ori copilul are reacţia de „eu pot" şi adultul poate să-l corecteze, el are clar o vină a acestei creativităţi.

Să dau un exemplu: copilul de trei ani vrea să deseneze o pisică şi face o mâzgăleală fără nicio şansă de a avea o formă de pisică, dar pentru el e pisică. Este starea de spirit pe care o are pisica. El are încă inteligenţă calitativă şi percepe cum gândeşte pisica. Iar ce face el acolo este haosul legat de frici, care e suficient: e marca pisicii. Părintele întreabă: dar unde sunt lăbuţele, unde sunt urechiuţele, unde sunt ochişorii şi codiţa pisicii, iar copilul arată nişte linii. Părintele îi spune că nu e bine aşa, deci instituie gândirea de tip cantitativ şi proiectiv, când copilul este în faza de gândire calitativă.

Ce se întâmplă este eliminarea gândirii calitative, încercarea disperată a copilului de a se conforma unei gândiri cantitative sau de alt tip pe care i-o fixează adultul. Iar oamenii din cauza faptului că au pierdut această

gândire calitativ-intuitivă la vârste mici, nu o mai regăsesc nici la vârstă mare.

Asta este marea istorie cu „eu pot". Copilul, într-adevăr, poate, dar ce poate, ca să înţeleagă şi adultul, e mai dificil.

#Activitatea 2: Să reconstruim strănutând!

Acesta este jocul clasic în care strănutăm şi stricăm cuburile celui mic, iar el le reconstruieşte până nu mai are chef de acest lucru.

Este un joc care îi formează copilului motricitatea distrându-se, este necesar să înţeleagă că el poate să înveţe să facă lucruri cu propriile mânuţe şi că aceasta este o metodă pe care orice copil o preferă.

Vârsta: peste 6 luni-până în 3 ani.

De ce avem nevoie: cuburi din lemn sau plastic.

Metoda: joacă.

Ce vom face:

Vom pune la dispoziţia celui mic mai multe cuburi, iar împreună cu el vom construi un turn din aceste cuburi, iar adultul strănută la un moment dat răsturnând turnuleţul.

Va trebui ajutat la început în construcţia micului turnuleţ, ca apoi să fie lăsat singur să construiască.

Strănutul trebuie să fie amânat de câte ori reuşeşte să îl facă mai înalt.

Beneficii:

- Îşi dezvoltă motricitatea.
- Învaţă că poate să realizeze şi el anumite acţiuni.
- Îşi dezvoltă gândirea strategică.
- Îşi dezvoltă încrederea în forţele proprii.

Bine de ştiut:

- Reluaţi jocul ori de câte ori aveţi ocazia.
- Jucaţi-vă până cel mic îşi va pierde interesul.
- Cuburile să fie de o dimensiune mai mică pentru a putea fi cuprinse cu mânuţele.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Poate fi un joc interesant dacă noi înţelegem ce semnificaţie are acest fapt. El nu este doar amuzant. Există o stare de nestăpânire pe care o are omul în clipa în care cască, de pildă. Nu îşi poate opri căscatul sau nu-şi poate opri strănutatul. Este o stare fiziologică, fiind transmisibilă de la un om la altul. În momentul în care încerci să-ţi gestionezi stările, e foarte greu. De obicei, oamenii fac ce le vine. Dar dacă îţi gestionezi stările, ai căpătat o mare autonomie.

Copiii au nevoie de autonomie. Toţi puii, toate fiinţele au nevoie de autonomie, dar se şi antrenează. Dacă acest joc reuşeşte să le antreneze nivelul de autonomie, atunci el are sens şi este foarte util. El e foarte simbolic: faci „hapciu", dărâmi turnul, pe urmă refaci turnul şi te amuzi.

De ce este el atât de simbolic pentru copii?

Pentru că ai o reacţie viscerală, întâmplătoare, pe care nu o poţi stăpâni şi pică turla şi pe urmă trebuie să o iei de la capăt. Are efect ulterior şi în comportamentul social: cum te porţi în societate astfel încât să nu produci dezastre. Poate fi condus către fineţea comportamentului în societate, dar trebuie jucat cu atenţie şi cu explicaţii pe măsura minţii copiilor, pe măsura nivelului lor de cunoaştere.

Activitatea 3: Cum arată un om fericit?

Iar acum să trecem la un joc foarte antrenant pentru cei care vor participa. O activitate care îl va ajuta pe cel mic să treacă prin diverse stări pozitive ajutându-l să empatizeze cu adulţii într-un mod cât se poate de direct.

A experimenta aceste stări de bine exprimate şi prin intermediul corpului îl ajută pe cel mic să

simtă acea stare pentru simplul fapt că este un joc întreprins în sânul familiei.

Astfel, copiii vor deveni conştienţi de stările de bine exprimate şi prin intermediul corpului şi vor putea să exprime aceste stări mai bine cu prima ocazie ivită, prelungind starea de bine atât a lui personală, cât şi a celorlalţi prin atitudinea pozitivă.

Ideal este ca părintele să fie primul care mimează o stare, ca apoi să ceară copilului să îi urmeze exemplul.

În acelaşi timp, îi ajută pe cei mici să îşi stăpânească propriile trăiri, dacă este cazul, crescându-i stima de sine şi încrederea în capacităţile lui.

Jocul este distractiv din toate punctele de vedere. Pe lângă acest aspect, dezvoltă şi inteligenţa emoţională a copilului.

Vârsta: peste patru ani.

Metoda: jocul de mimă.

De ce avem nevoie: nu sunt necesare materiale.

Ce vom face:

Vom alege un spaţiu generos pentru acest joc, un spaţiu în care să ne putem mişca în voie.

Apoi, propune-i celui mic să încercaţi cât mai multe feluri de a merge, cum ar fi:

- Cum merge un om normal.
- Cum merge un om mândru.

- Cum merge un om supărat.
- Cum merge un om fericit.
- Cum merge un om plictisit.
- Cum merge un om temător.
- Cum merge un om bucuros.
- Cum merge un om trist.
- Cum merge un om mulţumit de realizările sale sau un om plictisit, curios, încrezător etc.

Apoi mergi tu şi propune-i şi copilului să mergeţi ca un om normal, timp de 30 de secunde, apoi schimbaţi din mers şi spune-i să mergeţi ca nişte oameni grăbiţi.

Apoi treceţi la stările de mai sus sau la alte stări. Cere-i copilului să propună el care va fi starea următoare pe care o veţi imita.

Nu uita să îi ceri să fie atent cât de uşor sau cât de greu îi vine să meargă atunci când simulează stările de spirit.

Ajută-l pe cel mic şi în cazul în care nu are idee care va fi următoarea stare de spirit pe care o veţi încerca. Propune-i tu acea stare încercând să treceţi în prima fază prin stările negative ca apoi să ajungeţi la stările pozitive.

În felul acesta, copilul se va elibera de stările negative şi veţi încheia într-o notă optimistă, ajutându-l să rămână cu o stare pozitivă.

Apoi întreabă-l ce stări au fost cel mai uşor sau cel mai greu de mimat.

Jocul se termină atunci când mimaţi cum merge un om fericit.

Beneficii:

- Învăţarea sentimentelor.
- Dezvoltă încrederea de sine.
- Dezvoltă inteligenţa emoţională.
- O distracţie pe cinste.

Bine de ştiut:

- Observă atitudinea lui în diverse stări. Este un bun prilej de a înţelege care sunt stările emoţionale predominante la copilul tău.
- Copiilor le va fi mult mai uşor să mimeze starea de spirit pe care o trăieşte cel mai adesea şi se va pricepe să o mimeze cât se poate de bine.
- Nu te opri din desfăşurarea jocului decât în momentul în care el se va plictisi şi nu va mai dori să continue. De asemenea, acordă atenţie acestui aspect astfel încât să puteţi trece prin toate stările de spirit.
- Ajută-l să îşi amintească de acest joc din când în când şi pune-l să îţi arate acest lucru în viaţa de zi cu zi.
- Recomandarea este să repetaţi acest joc din când în când până te asiguri că mesajul este foarte bine înţeles şi stăpânit.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Al treilea joc este absolut perfect: „Cum merge un om fericit". Copiii învaţă prin imitaţie. Ei empatizează cu adultul şi, prin imitaţie, caută să înţeleagă ce gândeşte, ce simte adultul. Empatia la vârste foarte mici este absolut naturală, foarte spontană.

Mai târziu, au nevoie să se conformeze unor tipologii. La început, copilul empatizează şi cu musca de pe fereastră, la fel de bine. Mai târziu, pierde empatia cu musca, rămâne empatia cu bătrânul domn de pe stradă care trece în baston şi pe care îl imită, încercând să simtă cum simte bătrânul şi să se pună în pantofii bătrânului.

Acest joc social este extraordinar.

Da, are o conotaţie minunată „cum merge un om fericit". În afară de empatie, povestea cu fericirea e foarte greu de copiat de către copii, pentru că oamenii nu sunt fericiţi.

Poţi găsi un peşte fericit, un fluture fericit, o pisică, o mulţime de vietăţi ştiu să fie fericite, dar oamenii, în general, au uitat de mult să fie fericiţi.

Copiii nici ei nu mai ştiu să fie fericiţi. Învăţarea fericirii este un lucru absolut remarcabil. Dacă ei pot să îşi imagineze cum merge

omul fericit, înseamnă că pot să şi aducă un pic de fericire în viaţa lor ulterior. Acesta este un joc de mimă. Şi mima este, de asemenea, un joc foarte interesant şi foarte bine de jucat, pentru că merge pe aceeaşi idee de empatizare cu stările de spirit sau cu fiinţele care au un rol de cunoaştere.

E una dintre cele mai vechi şi mai de succes activităţi umane. Meditaţia din yoga este făcută pe asane, de exemplu: mimează şarpele şi intră în spiritul şarpelui sau în spiritul cocorului.

Mimează ceva pentru a-şi deschide orizontul de gândire. E acelaşi lucru. Noi am uitat să înţelegem natura pentru că nu mai mimăm.

Jocul acesta este extensibil: „Cum arată un om fericit?" Dar putem gândi cum arată un şoarece fericit, cum arată un copac fericit. Asta deschide o hartă mentală deosebită la copii, astfel încât să poată avea o viaţă matură fericită, o societate fericită mai târziu, altfel nu mai ştim să fim fericiţi.

#Activitatea 4: De-a baba oarba

Un joc minunat bazat pe încredere reciprocă. În situaţia în care comunicarea ta dintre tine şi copilul tău nu este optimă, acest joc te va ajuta foarte mult.

Prin intermediul acestui joc dezvoltăm atât de multe lucruri benefice relaţiei copil – părinte, încât schimbarea în relaţia cu cel mic se va observa aproape instantaneu.

Jocul oferă ocazia de a creşte nivelul de încredere între copil şi părinte.

Iar prima mare problemă a părinţilor este de a avea o comunicare constructivă cu copilul. Practic, fără o comunicare eficientă, nu se poate construi nimic. Primul pas este comunicarea, ca apoi să putem dezvolta şi alte calităţi celor mici.

Vârsta: peste şase ani.

Metoda: joacă.

Materiale necesare: un fular gros, o eşarfă şi diferite jucării din pluş pe post de obstacole.

Ce vom face:

Vom determina cine este cel care nu vede şi cine va fi ghidul celui legat la ochi.

Apoi, persoana desemnată să parcurgă cursa cu obstacole se va lega la ochi în aşa fel încât să nu vadă.

Ghidul va pregăti traseul amplasând pe parcurs diverse obstacole din materiale moi, jucării de pluş, haine, perne etc.

Iar apoi ghidul îl va îndruma pe cel legat la ochi prin traseul cu obstacole fără a vorbi, doar ghidul

are voie să vorbească. De asemenea, o altă regulă care trebuie respectată este că ghidul nu are voie să îl atingă pe cel legat la ochi.

La finalizarea „traseului cu obstacole", schimbați rolurile și păstrați aceleași reguli.

Când ați terminat amândoi cursa cu obstacole, discutați despre cum a fost, ce obstacol v-a dat cel mai mult de furcă etc.

Continuați până vă plictisiți.

Beneficii:

- Dezvoltă încrederea în cealaltă persoană.
- Dezvoltă încrederea în forțele proprii.
- Dezvoltă încrederea în echipă.
- Capacitatea de orientare în spațiu.

Bine de știut:

- Un joc ideal pentru părinții care au probleme de comunicare cu copilul lor.
- Un joc care poate fi un deschizător de drumuri în abordarea altor activități de dezvoltare.
- Adultul trebuie să acorde încrederea de a fi ghidat de către copil fără nicio reținere.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte bună ideea de a fi legat la ochi.

Dece?

Pentru că eşti obligat să foloseşti simţuri colaterale pe care, altfel, le ignori şi ele nu se dezvoltă. De exemplu, noi avem un sonar în propriul cap, ale cărui oglinzi sunt sinusurile frontale şi maxilare.

Când avem ochii închişi, avem eco-locaţie, nu la fel de bună ca la lilieci sau ca la delfini, dar avem eco-locaţie.

Dacă noi ne jucăm în genul acesta, atunci nu lăsăm simţurile secundare să se atrofieze şi să dispară. Ne creşte gradul de intuiţie asupra mediului. Reuşim să percepem lucrurile la fel.

Noi nu putem percepe când harta noastră mentală nu are obiectele de referinţă pe ea. Şi atunci jocul este extraordinar numai prin faptul că este legat la ochi.

Mai departe, instrucţiunile verbale: cum parcurge traseul şi aşa mai departe înseamnă exact acelaşi lucru: sunetul care reuşeşte să creeze o a doua vedere. În acest gen de eco-locaţie, atunci când o faci în pădure, este şi mai interesant pentru că ajungi să simţi arborii. Dacă simţi arborii din pădure, nu te loveşti de ei, ajungi să simţi arborii şi mai târziu şi nu îi mai tai!

Pe direcţia protecţiei mediului, e un joc absolut fabulos. Faptul că noi suntem persoane

care trăim pe asfalt şi nu mai cunoaştem natura, în mod normal (acesta este gradul de normalitate – această anormalitate), ne conduce la o indiferenţă faţă de mediul exterior.

Jocul pe care îl discutăm poate fi absolut minunat şi poate produce reacţii extraordinare la o generaţie întreagă care să îşi protejeze mediul ulterior.

#Activitatea 5: Povestea copilului

Această activitate are darul de a dezvolta şi a menţine creativitatea copilului tău, poate fi un bun start în dezvoltarea unei pasiuni care se poate materializa în ceva frumos şi înălţător mai târziu.

Să creăm poveşti cu bine şi rău, personaje bune şi rele, învingători şi învinşi este o activitate preferată a copiilor, mai ales dacă în această poveste copilul va introduce unul dintre personajele sale favorite. Iar dând frâu imaginaţiei, îi transmitem copilului mesajul că visarea cu ochii deschişi atunci când eşti copil este sursa creativităţii.

Expunerea imaginaţiei copilului într-o poveste poate fi de real ajutor atât din perspectiva comunicării cu cel mic, cât şi din perspectiva înţelegerii universului propriului copil.

De asemenea, el învaţă cum să urmeze un fir logic în povestea creată, ajutându-l să planifice

acţiunea, să gândească strategia eroului principal dezvoltându-i gândirea în acest fel.

Odată cu transpunerea personajului favorit în poveste, el va trece împreună cu acesta prin diverse stări emoţionale, de la tristeţe, dezamăgire, teamă la speranţă, curaj, bucurie.

O activitate minunată pentru dezvoltarea emoţională a copilului tău, dezvoltarea gândirii strategice, dezvoltarea creativităţii etc.

Vârsta: peste cinci ani.

De ce avem nevoie: foaie de hârtie şi creioane colorate.

Metoda: povestire şi desen.

Ce vom face:

Când vezi că al tău copil îşi doreşte să petreacă timp cu tine, spune-i că îţi doreşti să creaţi o poveste împreună. El va fi creatorul poveştii, iar tu vei fi ghidul lui, mentorul lui.

Iar ca să aveţi o poveste care să îi ajute şi pe alţi copii, ar fi ideal să şi desenaţi personajele şi anumite acţiuni din poveste.

Povestea o construim în paşi, urmând planul firesc al oricărei poveşti.

La primul pas, vom alege personajul principal şi îl vom descrie în amănunt în ideea de a vizualiza

acest personaj cât se poate de bine. De asemenea, îl vom desena pe foaia de hârtie într-o căsuţă.

Vom menţiona ce fel de puteri are personajul principal, ce îi place să facă, unde locuieşte, cât mai detaliat cu putinţă.

La pasul al doilea, ne vom gândi la misiunea eroului din povestea lui, care va fi o acţiune măreaţă a acestuia: să salveze regatul de cei răi, să îşi salveze prinţesa, să cucerească un pământ care îi aparţinea lui de drept etc.

Acum vom desena în căsuţa a doua misiunea eroului nostru: dacă e cazul de prinţesă, vom desena o prinţesă, de exemplu.

La pasul al treilea, eroul nostru pleacă în misiune, iar el va avea parte de obstacole sub forma unor oameni răi întâlniţi pe drum sau a unor drumuri de netrecut. Roagă-l să descrie fiecare obstacol pe care îl va întâlni pe drumul său eroul nostru şi să le deseneze în altă căsuţă pe foaia de hârtie.

La pasul al patrulea, eroul nostru va găsi şi personaje pozitive care îl vor ajuta în misiunea lui, aşa cum a găsit şi personaje negative pe parcurs.

Aceste personaje pozitive îl vor ajuta să depăşească obstacolele. Iar acum roagă-l să deseneze aceste personaje şi să îţi spună cum îl ajută să treacă obstacolele şi ce puteri au aceste personaje. Ajută-l dacă este cazul.

La pasul al cincilea, ajungem la punctul culminant al poveştii, în care eroul nostru îşi îndeplineşte misiunea învingând răul fie printr-o luptă, fie printr-o confruntare diferită. Dă-i voie copilului să aleagă el în ce va consta confruntarea finală. De asemenea, roagă-l pe cel mic să deseneze într-o căsuţă scena bătăliei finale.

Ultimul pas este destinat finalului poveştii copilului. Întreabă-l cum se termină povestea, ce se întâmplă cu personajele din poveste sau cum va continua viaţa personajelor după finalul poveştii.

Este recomandat ca povestea astfel creată să fie spusă altui copil sau adult de către copil, în felul acesta poate vedea reacţia celorlalţi la actul lui de creaţie.

Asigură-te că va fi motivat să mai construiască şi alte poveşti, lăudându-l şi încurajându-l. •

Beneficii:

- Dezvoltă creativitatea copilului tău.
- Învaţă să construiască o poveste, urmărind câţiva paşi simpli.
- Dezvoltă capacitatea de a gestiona emoţiile.
- Dezvoltă gândirea strategică.
- Dezvoltă inteligenţa emoţională.

Bine de ştiut:

- Oferă-i libertatea de a alege personajul principal şi celelalte personaje prezente în poveste.

- Ajută-l la desenarea poveştii, cât mai simplu, să rămână concentrat pe firul poveştii.
- O astfel de poveste în şase paşi în mâinile unui psiholog îl ajută pe acesta să înţeleagă mai bine universul celui mic. Vom profita de ocazie să înţelegem perspectiva lui asupra vieţii, în general.
- Astfel, eroul va fi reprezentat de un model al celui mic, misiunea ne va arăta ce preocupări şi ce dorinţe are, obstacolele sunt reprezentate de dificultăţile celui mic, personajele pozitive ne dezvăluie în cine are încredere, iar punctul culminant şi finalul ne dezvăluie încrederea pe care o are copilul în a rezolva probleme de zi cu zi.
- Acest joc se adresează şi adulţilor, fiind o formă de psihoterapie des întâlnită. Te provoc să dezvolţi şi tu o poveste în paralel cu cel mic.
- Poate fi un veritabil instrument de evaluare a calităţilor copilului după un program de dezvoltare personală sau, pur şi simplu, realizat periodic, să vă ofere o imagine de ansamblu asupra personalităţii copilului.

Domnul Profesor Florian Colceag:

De fapt, o poveste înseamnă un scenariu care explică ceva şi care îţi permite să mergi de la A la B. Vârsta: după cinci ani. Se poate face după trei ani. E chiar interesant. Merge foarte mult pe metoda Holstein, în care detaliile semnificative sunt asociate cu scenariul.

Le dezvoltă creativitatea, imaginaţia şi, în primul rând, le dezvoltă sistemul limbic. Adică ei învaţă să viseze, să imagineze, să trăiască. Creierul mamalian accesat la nivelul vârstei mici îi face să devină mult mai rapizi, mult mai inteligenţi.

Metoda Holstein a fost creată de Robert Holstein care s-a stins din viaţă în 2015 şi şi-a dovedit realmente valabilitatea.

Copiii folosesc, vrând-nevrând, această strategie de poveste în clipa în care se joacă. Ei se pot juca cu orice fel de obiecte: cu nişte coji de portocală, două creioane, o gumă şi un băţ de chibrit, care sunt personaje sau acţiuni şi mintea lor creează scenariul.

Ei au o nevoie permanentă, reală, care le permite copiilor să modeleze realitatea. Ei bine, în ceea ce priveşte ce fel de poveste îşi fac, ce fel de modelare a realităţii îşi fac: una e când se joacă de-a Sfântul Gheorghe şi de-a balaurul, în care dragonul este un personaj

negativ, alta e când se joacă de-a Făt-Frumos şi Dragonul Zburător care îi e prieten, se joacă de-a Eragon, călare pe dragon, şi alta este când se joacă de-a Avatar, în care personajul şi dragonul formează un tot, ei sunt aceeaşi persoană în două trupuri.

Depinde ce conotaţie dau jocurilor. Dacă se joacă de-a împuşcatul naziştilor, de exemplu, acesta nu este un joc cu conotaţie pozitivă. Noi putem înţelege bine acum că orice joc are pentru copil aceeaşi echivalenţă ca şi realitatea. Ei nu fac diferenţe mari între joc, realitate, desene animate, film şi ce au auzit despre ceva. Ceea ce contează e calitatea jocului, către ce te duci.

O poveste este întotdeauna utilă, dar trebuie să aibă o învăţătură. Felul de învăţătură te duce la nişte concluzii pe care le poţi trage şi pe care te poţi baza în viaţă. Era morala de la fabulă.

La noi acum a dispărut termenul de învăţătură în această conotaţie. Învăţătura pentru noi înseamnă memorarea unor date, dar nu mai înseamnă şi nişte concluzii de viaţă. Jocul îi permite să facă asta. Numai că trebuie direcţionat către nişte concluzii care să nu fie distructive.

#Activitatea 6: Cum ar fi dacă...

Acest joc ne dezvoltă autocunoaşterea şi formarea propriei imagini într-o lumină pozitivă, contribuind astfel la creşterea stimei de sine.

Iar desenul este activitatea cel mai des întâlnită pentru exprimarea imaginii de sine fie că e vorba de desenarea unui copac, fie a unor persoane din viaţa copilului, întrucât ceea ce proiectează copilul prin desen ne arată nouă ce crede despre el însuşi.

Vârsta: peste patru ani.

Metoda: desen.

De ce vom avea nevoie: foi de hârtie şi creioane colorate.

Ce vom face:

Îi vom oferi o foaie de hârtie şi îl rugăm să împartă foaia în trei părţi egale, apoi îi vom adresa următoarele întrebări:

- Daca ai fi un animal, care ar fi acesta?
- Daca ai fi o culoare, care ar fi aceasta?
- Daca ai fi o jucărie, ce fel de jucărie ai fi?

La finalizarea desenelor, îl vom ruga să motiveze fiecare desen. Dacă desenează o căprioară, întreabă-l de ce a ales căprioara.

„Pentru că este blândă" poate fi răspunsul şi tot aşa până ajunge să motiveze tot ce a desenat pe foaie. De asemenea, poţi să îl întrebi de ce a preferat

acea culoare pentru jucărie şi ce reprezintă culoarea respectivă.

Beneficii:

- Exprimarea personalităţii prin desen.
- Înţelegerea perspectivei de viaţă atât a părintelui, cât şi a copilului prin motivarea fiecărui desen în parte.
- Creşte încrederea în propria persoană.

Bine de ştiut:

- Prin desen, copiii îşi exprimă personalitatea pe care consideră ei că o au.
- Empatizarea cu o jucărie, culoare şi animal nu este întâmplătoare, reprezintă universul lui în copilăria timpurie.
- Nu încercaţi să influenţaţi alegerile copilului.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte interesant. Dacă aş fi o culoare, un animal, o jucărie. E direcţionată excepţional tot în această permanentizare, dacă se poate, a inteligenţei calitative, pe care adulţii nu o mai au.

Marea majoritate dintre ei nu o mai au.

O prea mare sensibilitate pentru adulţi se cheamă că e slăbiciune şi atunci ei trebuie să fie mai puţin sensibili, mai nesimţitori (ca să nu spun „nesimţiţi"). Societatea nu e pentru sensibilitate,

din contră, vrea să-i facă mai duri ca să nu mai simtă lucrurile prea bine.

Ce aş fi dacă aş fi o culoare? Ce culoare aş fi? Este extraordinară ideea, pentru că noi empatizăm acum nu doar cu mediul natural, putem să empatizăm cu Universul. Să poţi empatiza cu Universul este un lucru natural la copii.

E imposibil la adulţi, doar oamenii mari de ştiinţă au reuşit să empatizeze cu ceea ce au în vedere. Un astfel om de ştiinţă vorbea despre trăirea matematică. El trăia mai întâi fenomenul, după care îl caracteriza până la axiome. Însă, în general, acesta este un joc logic.

Dacă oamenii pierd trăirea, de fapt, se dezumanizează foarte mult. Merg numai pe reguli.

Regulile respective pot fi mincinoase, iar ei pot face tot soiul de lucruri dăunătoare fără să îşi dea seama că, de fapt, ele sunt dăunătoare pentru că ei nu au făcut altceva decât să urmeze regulile.

Ce aş fi dacă aş fi o rază de lumină? Dacă aş fi culoarea verde din raza de lumină? Asta înseamnă trăirea stării de culoare verde. Este esenţial să ai trăirea fenomenelor logice, care te duce ulterior la intuirea fenomenului, apoi la caracterizarea fenomenului şi, în final, către aplicarea lui.

Asta este condiţia unor oameni care îşi depăşesc starea de infantilism în faza adultă. Pentru că

aici este marea problemă. Omenirea, în clipa de faţă, este în mare criză. Noi suntem acum în prag de al treilea război mondial.

Trăirea e provocată de o multitudine de factori colaterali, dar este un factor care e semnificativ, esenţial: faptul că oamenii sunt copii care au copii. E mai uşor să se maturizeze tocmai pentru că îşi leagă anumite potenţiale.

Dacă aceste potenţiale sunt antrenate la vârste mici, şi ce am discutat astăzi au fost potenţiale care se pot antrena la vârstă mică şi păstrate pe parcursul timpului, atunci omenirea se poate dezvolta, îşi poate relua starea de adult fără să mai piardă ceva.

Ei bine, este esenţial să se poată face acest lucru. Noi acum mergem exact în gaura neagră din cauza lipsei de conştienţă, lipsei de empatie, lipsei de înţelegere, jocurile care nu au tratament etic şi de direcţii calitative.

Jocul de-a războiul, de exemplu, pe care îl vedem acum practicat în lume şi care e făcut de oameni maturi infantili care au impresia că dacă distrug ceva, nu se distrug şi pe ei şi mai rămâne altceva.

Deci, e de mulţumit şi pentru aceste iniţiative, cu această orientare însă. Atenţie la ce fel de conţinut vizează aceste jocuri.

Capitolul 6

Inteligenţa emoţională

6.1 Despre inteligenţa emoţională

Inteligenţa emoţională se referă la înţelegerea mai bună a emoţiilor, gestionarea eficientă a emoţiilor, înţelegerea şi acceptarea mediului social şi îmbunătăţirea imaginii personale.

Pentru a dezvolta inteligenţa emoţională, vom dezvolta anumite abilităţi:

- Perceperea emoţiilor.
- Utilizarea emoţiilor.
- Înţelegerea emoţiilor.
- Gestionarea emoţiilor.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Inteligenţa emoţională este baza inteligenţei. Fără ea nu se poate face nimic. E de natură mamaliană. La această inteligenţă lucrează sistemul

limbic care este capabil să creeze emoţii, scenarii, vise, trăiri, mergând până la idealuri şi altele.

Pe sistemul limbic se sprijină restul creierului. E o problemă de gândire, simţire, trăire. În general, oamenii gândesc mai puţin, dar simt mai mult.

Oamenii care au o bună utilizare a neocortexului, dar toată lumea are o bună utilizare a neocortexului mamalian – a sistemului limbic, merg pe intuiţie, merg pe trăire, au reacţii. Aşa că inteligenţa emoţională bună, curată, făcută fără contradicţii, fără lupte interne e mina de aur pentru dezvoltarea inteligenţei copiilor şi adulţilor.

Florin Alexandru: *Există o comparaţie între inteligenţa emoţională şi cea cognitivă?*

Prof. Colceag: *Istoria e foarte interesantă: în tot ce facem noi, comportamental vorbind, e un mix de mecanisme, de la mecanisme hormonale până la mecanisme de trăire, simţire, care ne permite să ne concentrăm asupra unui subiect.*

Inteligenţa emoţională este, practic, deschiderea către acest domeniu. Eu am un pisoi, e dulce şi e bun şi are emoţii pozitive, creează emoţii pozitive, toată lumea îl iubeşte pentru că acesta creează emoţii pozitive. Datorită acestui fapt este şi inteligent şi reuşeşte să deschidă fermoarele cu gura. Şi e lăsat să caute în toate genţile: umblă după jucării. Lumea se amuză, pentru că e foarte

bun şi are emoţii pozitive. Nu ameninţă, nu vrea să zgârie, nu e teritorial, e cooperant.

Aceeaşi inteligenţă o au şi copiii, mai ales că uneori, până la sfârşitul vieţii, majoritatea nu depăşesc stadiul de neocortex mamalian, restul neocortexului e folosit la majoritatea oamenilor foarte puţin. Nu este folosit la maximum, aşa că rămân cu inteligenţa emoţională. Iar acolo trebuie să fie curaţi înăuntru, să nu aibă contradicţii, să nu trebuiască să lupte cu ei înşişi.

Deci, da, inteligenţa emoţională este extrem de importantă, chiar mai importantă decât cealaltă.

ACTIVITĂŢI INTELIGENŢA EMOŢIONALĂ

În Australia există un institut, numit „The Mind", Institutul Minţii. Dacă nu mă înşel, e chiar în Sidney. În acest institut se fac multe studii privind dinamica minţii pe perioade de timp.

Au fost perioade în care au studiat mecanismul copierii, mecanismul inducţiei şi copierii, mecanismul emoţie-inducţie-copiere etc. Deci aici lucrurile rulează din ce în ce mai complex. Şi acest institut de cercetări obţine rezultate absolut interesante care corelează foarte bine şi cu neuroştiinţele.

De când există RMN-ul, se vizualizează emoţiile, vezi şi ce arii corticale sunt implicate. Se poate vedea care părţi scintilează la numite emoţii. De

când există nu numai neuroştiinţele, au apărut şi alte ştiinţe bazate pe fenomenul complexităţii.

Putem înţelege chiar şi mecanisme de transmitere a emoţiilor. Ele se transmit cum se transmite căscatul. Şi căscatul se transmite tot ca o emoţie. Sunt mecanisme cerebrale care se identifică în transmiterea emoţiilor. Unele studii sunt publicate, altele nu. Sunt încă ţinute secret. Ţin de telepatie şi aşa mai departe, dar tot pe fond de emoţii se întâmplă.

6.2 Cea mai importantă instituţie

Care este cea mai importantă instituţie din lume?

O întrebare relativ banală, dar plină de semnificaţie dacă înţelegem aspectul macro-social.

Facem parte dintr-o societate grăbită să realizeze indivizi şi să se realizeze pe sine, o societate care îşi doreşte atât de mult realizarea financiară, încât spectrul valorilor comune se înclină în zona de putere.

Societatea percepe că fără bani nu ai putere, nu poţi trăi decent decât cu o sumă semnificativă de bani lunar. Puterea le aparţine celor care au bani şi, astfel, a început o goană spre ceva numit „realizare financiară" în orice condiţii şi, desigur, unul dintre efectele acestei goane este „fără scrupule".

Asta presupune o abordarea concurenţială, nicidecum o abordare de echipă. Şi astfel, practic, mai tot timpul ne trezim că suntem în concurenţă cu oricine şi cu orice.

Singurul lucru cu adevărat important rămâne victoria, nu contează în ce condiţii: eşti ori învingător, ori învins.

Nu ştiu dacă această formă socială pe care o trăim are un izvor în cultura americană pe care noi am copiat-o sau dacă e, pur şi simplu, efectul democraţiei cu bune şi rele.

Tot ce ştiu este că această formă de competiţie distruge încet, dar sigur, cea mai importantă instituţie în stat, şi anume familia.

Cu riscul de a repeta, o să vorbesc din nou despre instituţia FAMILIA, datorită importanţei acesteia, iar apoi revin cu argumente puternice legate de distrugerea familiei.

Ce presupune o instituţie?

Un scop comun pentru mai multe persoane. Conform dicţionarului explicativ, este o organizaţie care desfăşoară o activitate cu interes comun.

Iar cea mai des întâlnită instituţie prezentă pe teritoriul unui stat este familia. Este cea mai importantă şi pentru că societatea este alcătuită din astfel de instituţii care se modelează într-o formă sau alta de-a lungul timpului.

Când se modelează spun, de fapt, că își schimbă scopul într-o formă sau alta, tinde spre un scop comun și asta se întâmplă prin copierea așa-numitor formatori de opinie pe care îi întâlnim la tot pasul în societate. Acești formatori de opinie ori sunt persoane mai erudite, ori persoane mai „informate".

E ca și când tu deții o informație, în cazul eruditului, știi care sunt efectele acelei informații oferite unei alte persoane, iar în cazul „informatului" nu ai nici cea mai vagă idee care sunt efectele ei, dar oferi acea informație în stânga și în dreapta pentru simplul fapt că te plasează în mijlocul societății în care trăiește și îți validează poziția, transformându-te în lider sau formator de opinie, cum vrei să îi spunem.

De dragul exemplificării, am împărțit în două societatea, formând tabere, dar desigur că, în viața de zi cu zi, există și nuanțe ale acestui concept. Însă sunt convins că înțelegi foarte bine mesajul meu.

Iar majoritatea persoanelor se informează utilizând cam aceleași surse: cărți, website-uri, Wikipedia, articole sau televizor. Iar aici am o remarcă importantă: eruditul folosește majoritatea instrumentelor de mai sus, mai puțin televizorul, pe când „informatul" folosește preponderent televizorul și mai puțin anumite discuții cu erudiții.

O altă caracteristică definitorie a acestui concept este că eruditul oferă informația doar în urma unei informări temeinice în prealabil, pe când

„informatul“ oferă informaţia fără nicio analiză, doar pe baza unor presupuneri.

Este evident că în societate găsim mult mai mulţi „informaţi“ şi, din păcate, este evident faptul că avem nevoie de un echilibru.

Şi după cum ai citit mai devreme despre valori, ele tind să se alinieze într-o singură parte a tabelului prezentat mai devreme, ceea ce presupune valori în dezechilibru. Acestea vor genera frustrare şi nefericire, cum deseori ai auzit de persoane care sunt împlinite financiar, dar nu sunt fericite. Exact despre acest tipar vorbesc.

Revin cu informaţia că este nevoie să avem valori echilibrate din spectrul celor patru abordări ale unui individ, o viaţă onestă, o viaţă împlinită financiar, o viaţă spirituală şi o viaţă creativă. După cum bine observi, ele sunt împărţite echilibrat: două care ţin de realizare personală, pe când celelalte două ţin de o viaţă împlinită social.

Până la urmă, avem nevoie de echilibru în tot ceea ce facem şi asta datorită felului în care percepe creierul nostru informaţia, între cele două extreme: greu-uşor, urât-frumos, mincinos-onest, real-fantastic, bogat-sărac etc. Restul nu ne interesează, tindem să spunem ceva de genul:

Nu îmi spune nimic.

Un om fără sare şi piper, fad.

Trebuie să fac ceva mai antrenant.

Asta e forma în care noi devenim eficienţi: când avem echilibru în viaţa noastră, când latura spirituală este pregătită de evoluţie, când latura socială este pregătită să cunoască oameni frumoşi, când suntem pregătiţi să gestionăm o avere consistentă, când suntem pregătiţi să fim lideri în adevăratul sens al cuvântului etc.

Practic, evoluţia ar trebui să se manifeste pe toate cele patru spectre esenţiale ale vieţii. Dacă se întâmplă doar într-o singură direcţie, vom observa că avansăm cu frâna de mână trasă şi ne dăm seama că degeaba ne-am grăbit, e nevoie să ne întoarcem, să observăm de ce ansamblul nu funcţionează unitar.

Iar acum să revin la informaţia că cea mai importantă instituţie în stat este grav afectată de forma actuală a societăţii.

Mai devreme ţi-am spus de unul dintre factorii cauzatori, şi anume de mediul concurenţial: această dorinţă puternică de a câştiga cu orice preţ.

Ea se manifestă în toate relaţiile pe care le avem, cu soţia/soţul, copiii, colegii de muncă, prietenii etc. La nivel conştient, generează invidia pe care o recunoaştem şi cu toţii am trăit-o. Chiar mai mult, în ţara noastră există o vorbă de genul:

„Să moară capra vecinului".

Dar problema este la nivel subconştient pentru că ea generează emoţii negative puternice. Pur şi simplu, ajungi să urăşti o persoană pentru succesul ei şi mai grav decât atât este că nu conştientizezi că e vorba de ură, ci înţelegi doar că e vorba de un sentiment negativ. Şi culmea este că această emoţie te motivează să munceşti mai mult şi mai mult pentru a avea succes. Există chiar şi un termen pentru acest aspect: workaholic (dependent de muncă).

Evident că toate aceste efecte se transmit în relaţie şi observăm că nimeni nu mai are timp de nimic. Cu toţii vorbim doar de efecte, dar cauza este cea expusă.

Câte persoane crezi că sunt conştiente de cauza de pe urma căreia nu mai au timp de nimic?

Evident că mult prea puţine. Şi tot legat de acest subiect, menţionez un alt aspect important: în momentul în care prioritizezi munca înaintea familiei, este evident că în dorinţa de a face cât mai multe lucruri pentru succesul tău, vei tăia din timpul alocat familiei, pentru că ei „acceptă şi înţeleg".

Până într-un punct, când nu se mai poate şi astfel vedem efectele în societate: divorţ, familii monoparentale, copii traumatizaţi, alienare parentală etc.

Un alt element al cauzei este dat de scenariul de viaţă şi despre acest aspect am vorbit mai devreme, dar nu din această perspectivă.

Conform scenariului de viaţă, părinţii ne-au programat într-un fel sau altul. Majoritatea scenariilor de viaţă, din păcate, sunt negative, împotriva împlinirii ca individ şi vreau să îţi expun doar câteva argumente în acest sens:

- Nu am beneficiat de educaţie financiară, părinţii nu au ştiut despre acest aspect şi, în concluzie, nu ne-au învăţat acest lucru, în cel mai fericit caz ne-au spus să strângem bani. În regulă, şi după ...
- Ce facem cu banii strânşi, investim, îi ţinem în bancă, bănuiesc că ştii şi tu cazuri de genul acesta.
- Nu am beneficiat de inteligenţa emoţională, din contră, am fost obligaţi să nu ne expunem sentimentele şi deseori auzim de persoane care şi-au pierdut controlul, mai exact:

  „Au văzut negru în faţa ochilor".

- Ne-a fost omorâtă creativitatea prin simplul fapt că nu am fost încurajaţi să explorăm, să punem întrebări, să cercetăm, să punem sub semnul întrebării orice considerăm noi. În schimb, am fost încurajaţi să fim disciplinaţi, să stăm în banca noastră şi să nu punem întrebări pentru că deranjăm clasa etc.

- Nu am fost încurajaţi să avem încredere în noi, ni s-au spus mai tot timpul expresii de genul:

  „Eşti copil, de unde să înţelegi tu?“

  „Vei creşte tu mare şi vei înţelege“.

Lista poate continua, dar, în esenţă, am expus doar câteva argumente şi acum am o singură întrebare:

Facem şi noi aceleaşi greşeli în educaţia copiilor noştri?

Dacă nu conştientizăm toate aceste aspecte, desigur că le facem şi noi, pentru că am învăţat să fim părinţi de la părinţii noştri. Practic, ei au fost singurii profesori ai noştri.

Şi am transformat totul şi i-am dat altă formă programării parentale, acum folosim alte expresii de genul:

„Ai grijă să nu cazi.“

„Vezi pe unde mergi.“

„Mă iei la rost acum, măi copile?“

Am dat doar câteva exemple, dar este evident că vom duce greşeala mai departe dacă nu schimbăm ceva în tot acest proces.

Diferenţa este că în acest moment putem schimba fără doar şi poate tot ce ne dorim pentru

simplul fapt că avem toate instrumentele necesare de informare pentru a face acest lucru.

Dar de ce totuşi nu o facem?

Pentru că în societatea actuală s-a creat încă o problemă imensă: prea multă şcoală care se transformă într-o apatie incredibil de mare faţă de procesul de învăţare.

Iar frustrarea vine tocmai din faptul că deşi facem parte activ din societatea actuală, nu intervenim decisiv să schimbăm acest concept greşit.

Foarte multe persoane după ce termină şcoala nu mai pun mâna pe o carte să se informeze pentru că sunt agresate de acest concept din perioada şcolii, cu mult prea multă informaţie fără niciun rost care, cel mai probabil, nu ne ajută cu nimic în această viaţă.

Este foarte natural să nu îţi mai doreşti să înveţi nimic, pentru că eşti suprasaturat de informaţie de proastă calitate. E ca şi când ai fost obligat toată viaţa până în acel moment să alegi cantitatea în detrimentul calităţii.

Normal că nu îţi mai doreşti să te autoeduci, când, de fapt, autoeducaţia este cea mai sigură formă de evoluţie pentru că presupune să înveţi exact ceea ce ai nevoie şi nimic mai mult.

Dar, din păcate, foarte puţine persoane aleg această soluţie, iar majoritatea celor care aleg

această cale de evoluţie sunt persoane care au ajuns la o limită şi trebuie să schimbe ceva în viaţa lor.

Mai sunt şi alte aspecte care ameninţă cea mai importantă instituţie în stat, dar momentan mă opresc la cele trei expuse mai sus şi îţi spun că pentru toate acestea şi pentru oricare altă ameninţare avem o soluţie care funcţionează de fiecare dată: autoeducaţia.

Va trebui fie să atingi una dintre extreme, fie să fii o persoană care se autoeducă.

Dacă eşti o persoană care se autoeducă în mod constant, fără a fi nevoit să-ţi atingi extremele, eşti un caz fericit şi mă bucur pentru tine.

6.3 Intuiţia

Probabil cel mai frumos cadou pe care l-am primit de la natură, de la Dumnezeu sau de la Univers, cum vrei tu să primeşti informaţia, cert este că toţi beneficiem de intuiţie.

Ce este intuiţia?

Nu o să îţi dau definiţia găsită în dicţionarul explicativ, ci o să îţi spun pe scurt că intuiţia este cel mai bun prieten pe care îl poţi avea vreodată. Este experienţa ta acumulată în viaţă, trăită de tine.

Farmecul intuiţiei este că îţi oferă răspunsuri surprinzătoare instant la situaţii de viaţă, pe care, la nivel raţional, le denumim blocaje.

Să îţi ofer un detaliu semnificativ cu privire la intuiţie, mie acest detaliu mi-a schimbat viaţa şi mi-a oferit calea spre a-mi desăvârşi genialitatea.

Să spunem că ai o întrebare care te frământă de foarte multă vreme. În mod normal, o treci în raţional şi începi să vezi perspectiva ta asupra acestei întrebări şi să găseşti din nou acelaşi blocaj care nu ţi-a dat voie să îţi răspunzi la ea. Dar, oarecum, ai senzaţia că acea întrebare e uşoară şi că, de fapt, tu ai răspuns la ea, doar că pur şi simplu nu ai descoperit perspectiva din care să vezi această situaţie.

Iar acum analizează mai bine momentul în care ţi-ai adresat întrebarea şi cum ai trecut-o în raţional. Există un moment în care ai un răspuns, foarte limitat, dar pentru a valida răspunsul, tu îl treci în raţional şi pur şi simplu nu dai atenţie acelui scurt moment.

Pentru o fracţiune de secundă ai răspunsul, dar pentru că noi transpunem totul într-o gândire logică, în momentul în care trecem în raţional, pierdem şansa să ne oferim răspunsul.

Intuiţia e cea care îţi oferă răspunsul. Diferenţa constă tocmai în faptul că intuiţia îţi dă un răspuns instant la orice întrebare pe care ţi-o adresezi. Doar că nu suntem capabili să o observăm din cauza felului în care este natura umană: creierul poate percepe doar lucrurile care au o formă, cele care pot fi manipulate într-un fel sau altul.

El cu greu acceptă că există lucruri care nu au formă, care funcţionează altfel decât logica umană şi, din acest punct de vedere, pur şi simplu ne ignorăm intuiţia.

Spunem că ea nu există pentru că nu este un obiect palpabil. La fel ca şi Dumnezeu: el nu există, creierul spune că el crede în Dumnezeu, dar parcă nu crede cu adevărat pentru că nu l-a atins, nu îl vede, nu are o formă clar desluşită.

Nu voi intra mai mult în acest subiect legat de Dumnezeu, dar simplul fapt de a observa cum funcţionează intuiţia este un pas mare înainte. Observă doar faptul că îţi oferă un răspuns instantaneu la întrebarea pe care ţi-o adresezi, iar apoi observă că gândirea ta logică caută un răspuns care să fie susţinut, înţeles din punct de vedere logic.

Dar suntem stăpâni pe toată informaţia pe care o deţinem? Realitatea noastră oare este şi realitatea celorlalţi?

Îţi spun doar că deseori apar contradicţii pe aceleaşi experienţe trăite de două persoane.

Care este motivul pentru care există contradicţia asupra aceluiaşi lucru, văzut şi trăit?

Desigur, înţelegerea acelui lucru din perspectiva realităţii tale şi realităţii celeilalte persoane.

În situaţia dată, este evident că nu suntem stăpâni pe „realitatea“ noastră şi că ea poate să îşi schimbe perspectiva de foarte multe ori.

Pot, în schimb, să îţi spun că intuiţia se poate dezvolta. În faza iniţială o să fie doar o predicţie la extreme, de genul:

„Nu e bine să fac acel lucru, simt asta.“

„Simt că e cea mai bună alegere“.

Sau pur şi simplu refuzi o acţiune simplă din cauza faptului că nu vrei să o realizezi, dar nu poţi să îţi explici de ce nu vrei, chiar nu ai idee.

Aceasta este intuiţia exprimată în faza incipientă, urmând ca apoi, după ce o dezvoltăm, să ne dea răspunsuri mult mai exacte, să ne ofere aşa întâmplător imagini din trecut, aparent fără nicio legătură cu ce tratează raţionalul în acel moment.

Şi să obţinem astfel răspunsul la o întrebare aparent banală, dar care are legătură cu ce tratează raţionalul în acel moment.

Sunt semne care pot fi ignorate sau pot fi înţelese oferind credit intuiţiei.

Iar în faza în care intuiţia este dezvoltată, poate să îţi ofere răspunsuri la intenţia celorlalte persoane. Însă aici suntem deja într-o zonă în care individul reuşeşte să metamorfozeze toată experienţa lui de viaţă împreună cu calităţi esenţiale.

Am ţinut să îţi spun toate aceste informaţii şi din perspectiva în care inteligenţa emoţională bine conturată îţi poate forma şi dezvolta intuiţia.

Un aspect foarte important pe care ţin să îl precizez este că intuiţia este în strânsă legătură cu inteligenţa emoţională şi cu încrederea în forţele proprii. Cu cât îi oferi mai mult credit intuiţiei, cu atât vei dezvolta mai mult aceste calităţi esenţiale în viaţă.

Practic, ele se vor dezvolta la unison. Nu ajunge să abordăm un singur spectru al calităţilor prezentate în această carte, ci este indicat să le abordăm pe toate, iar dezvoltarea va fi armonioasă, cu nuanţe de genialitate încă de la o vârstă fragedă.

Este important să observi şi să gestionezi momentele de genialitate atât la tine, ca părinte, cât şi la copilul tău.

Pur şi simplu, copiii sunt îngeri şi genii, în acelaşi timp. Ei sunt pregătiţi să îşi atingă genialitatea, tot ce au nevoie este cadrul potrivit.

Şi la fel cum spuneam mai devreme, aceasta este datoria noastră de părinţi şi dacă pentru a realiza acest lucru este nevoie să faci lucruri supraomeneşti, sunt convins că îţi vei găsi motivaţia în fiecare zi. Vei sări în papuci în fiecare dimineaţă pregătit să înveţi lucruri noi şi să faci eforturi semnificative.

Şi un alt aspect foarte important este acela că noi, părinţii, avem oportunitatea să ne retrăim copilăria. Este o a doua şansă senzaţională pe care o primim şi nu trebuie decât să o acceptăm şi să profităm de ea.

Păi şi dacă copilul tău poate fi un geniu şi tu ai oportunitatea de a retrăi copilăria, oare nu vei putea şi tu să îţi atingi genialitatea din când în când sau chiar să o transformi într-un stil de viaţă?

Acum o să îţi povestesc despre o întâmplare care m-a convins să am încredere în intuiţia mea.

Eram pe punctul de plecare din spital, la trei zile după ce se născuse fiul meu, şi, desigur, am mers să vorbim cu doctorul neonatolog de la spitalul respectiv.

Motivul era să aflăm ce vom face în situaţii diverse dacă se întâmplă acasă ceva neprevăzut. Fiind primul copil, nu aveam experienţă şi, bineînţeles, încrederea în forţele proprii ne lipsea cu desăvârşire.

Am început să îi punem diverse întrebări, am încercat să surprindem toate scenariile negative la care puteam fi expuşi, iar, la un moment dat, doamna doctor ne-a oprit şi, uitându-se în ochii mei, mi-a spus această frază pe care nu o să uit toată viaţa:

„Părinţii sunt cei mai buni doctori, psihologi, profesori şi ce mai vreţi voi pentru copilul lor, nimeni altcineva.

Aveţi încredere în intuiţia voastră de părinţi".

Şi, în timp ce se uita în ochii mei, a pus mâna pe umărul meu, în semn de „relaxaţi-vă, aveţi nevoie, pentru că începe ceva ce nu o să înţelegeţi multă vreme".

În momentul în care am primit informaţia, nu am înţeles aproape nimic, poate doar sensul cuvintelor, nimic mai mult. Pentru ca apoi, încet, încet, să înţeleg ce cadou minunat deţin: intuiţia de părinte şi ocazia de a retrăi copilăria şi a experimenta genialitatea.

Ce ţi-am spus mai devreme despre intuiţie este experienţa mea personală, nimic mai mult. Este felul în care percep intuiţia şi faptul că îi acord foarte mult credit. Şi, pe deasupra, ştiu acest mic secret: că intuiţia îţi va răspunde instant la întrebare pe când raţionalul complică lucrurile de cele mai multe ori.

Dacă vrei, poţi să experimentezi intuiţia sub forma descrisă de mine adineaori şi să observi. Chiar îţi recomand să devii un bun observator al gândurilor tale şi al proceselor din creierul tău.

Cred că ne ajunge cât i-am observat pe ceilalţi, e cazul să ne observăm pe noi.

Aşa că spor la observare şi ai încredere în tine! Ascultă-ţi intuiţia şi dă-ţi voie să simţi! Abia apoi vei putea să le gestionezi, vei avea un declanşator la îndemână şi te vei putea juca cu el de câte ori vei avea ocazia, fără niciun efort, chiar cu o plăcere deosebită de experimentare şi joacă.

6.4 Jocuri şi activităţi de dezvoltare a inteligenţei emoţionale

#Activitatea 1: Să ghicim emoţia

Majoritatea conflictelor sunt generate de neînţelegerea mesajului transmis de cealaltă persoană, asta deoarece comunicarea se bazează pe mesajul cuvintelor în proporţie de doar 7%, pe intonaţie 28%, în timp ce comunicarea nonverbală este în proporţie de 55%.

Sunt convins că ai exemple de momente în care ai crezut despre o persoană că e tristă, de exemplu, iar persoana respectivă să fie melancolică în acel moment.

Pratic, pentru a recunoaşte emoţiile celorlalţi şi, desigur, mesajul transmis mult mai clar, avem nevoie să cunoaştem mai bine emoţiile, iar în prima fază îţi recomand să începi cu emoţiile de bază: mânia, tristeţea, frica, iubirea, bucuria, surpriza, dezgustul şi ruşinea.

Acest joc ne învaţă aceste emoţii şi, pe deasupra, ne ajută să le recunoaştem atunci când le avem noi.

Copiii au nevoie să conştientizeze şi să identifice la celelalte persoane emoţiile. Aceasta este calea cea mai sigură de a dezvolta inteligenţa emoţională, iar cu cât jocul este mai provocator, cu atât lecţiile învăţate vor fi mai de ajutor.

Metoda propusă este prin jocul de mimă şi sunt convins că nu ai auzit vreun copil căruia să nu îi placă să imite şi să se prostească puţin, doar e vorba de un joc distractiv.

Valoarea adăugată a acestui joc este dată de fenomenul empatizarii extrapolat. Prin acest exerciţiu, copilul poate empatiza apoi cu natura, cu animalele sălbatice sau cu mediul în sine, un fenomen care, din păcate, din cauza traiului în oraşe, nu prea mai există la copii.

Iar nouă nu ne pasă foarte mult de mediul înconjurător din cauza faptului că nu am învăţat atunci când eram copii să facem acest lucru.

Vârsta: peste patru ani.

De ce avem nevoie: o eşarfă sau un fular.

Metoda: joc de mimă.

Ce vom face:

Acest joc se desfăşoară prin intermediul mai multor paşi. Primul e cel în care mimăm o emoţie dintre cele prezentate mai sus cu ajutorul întregului „echipament".

Te vei folosi de cuvinte, intonaţie şi limbajul nonverbal. Fiecare dintre participanţi trebuie să ghicească un număr de trei emoţii.

La pasul al doilea, pentru că expresia facială e cea care transmite cel mai intens emoţia, ne vom acoperi faţa cu o eşarfă sau un fular şi vom mima emoţia care va trebui ghicită de celălalt. Acest al doilea participant va trebui ales în prealabil dacă la joc participă mai mult de două persoane.

Fiecare participant va trebui să ghicească un număr de trei emoţii.

La pasul al treilea vom trece la partea cea mai complexă şi vom mima emoţia cu tot „echipamentul", dar cel care mimează emoţia şi cel care va trebui să o ghicească vor trebui să stea în poziţia spate în spate fără a vedea limbajul nonverbal al celuilalt.

De asemenea, este necesar ca fiecare participant să ghicească un număr de trei emoţii.

La final, puteţi să profitaţi de ocazie şi să îl întrebaţi ce crede el că simte o floare când e soare afară, dar când plouă etc.

Beneficii:

- Dezvoltă inteligenţa emoţională.

- Creşte gradul de empatie cu celelalte persoane.
- Un joc care ne „umanizează".

Bine de ştiut:

- Complexitatea jocului o vei afla doar după ce vei realiza acest joc împreună cu copilul tău/copiii tăi.
- De asemenea, vei conştientiza că nu ştiai toate emoţiile de bază sau, cel puţin, îţi era greu să le identifici la alte persoane.
- Dă-i voie celui mic/celei mici să se prostească, doar menţine linia jocului.
- Un joc foarte util şi pentru persoanele adulte; în concluzie, dacă mai ai ceva de învăţat cu privire la acest aspect, îţi recomandăm să fii deschis şi pregătit.

Domnul Profesor Florian Colceag:

În jocul de mimă, de pildă, trăirea emoţiilor altei persoane este baza comunicării. Copilul mic a trăit emoţiile mamei. În permanenţă, el a învăţat de la mama, întâi şi întâi prin corelarea emoţiilor pe care le percepea cu restul informaţiilor: cuvinte, situaţii şi aşa mai departe – toate informaţiile care corelau, însă aveau în spate validarea pe emoţii.

Deci, copilul te prinde atunci când minţi pentru că nu corelează emoţiile cu cuvintele.

Vede imediat neclaritatea şi el are mintea coerentă. Dacă nu corelează lucrurile imediat, ori te prinde şi atunci îşi pierde încrederea în tine, ori are atât de multă încredere în tine că nu mai are încredere în simţurile lui şi atunci devine nesigur pe propriile cunoaşteri.

E fenomenal. Când cresc mai mari un pic, au nevoie în continuare de un astfel de joc de recunoaştere a emoţiilor ca să-şi păstreze mintea calitativă.

Pentru că după ce învaţă să vorbească, intră într-un mecanism care roade lent şi sigur, care este mecanismul gândirii cantitative, nu calitative.

Pierzând gândirea calitativă, mergând numai pe cantitativă, copilul se dezvoltă doar social, pierde dezvoltarea integrării în mediul natural, de exemplu. Pierde dezvoltarea propriei personalităţi pentru că devine doar un element într-un ansamblu social. Din cauza aceasta, nici nu-şi duce potenţialul până la capăt, nu-şi maximizează potenţialul.

Şi atunci am ajuns la un punct esenţial: jocul de mimă îi menţine treză inteligenţa calitativă şi îi antrenează ceea ce are deja şi care e foarte puternic, dar care se pierde în contextul social altfel.

 # Activitatea 2: Identificarea emoţiilor

Un joc foarte simplu, dedicat alfabetului inteligenţei emoţionale. Un joc preferat de orice copil care are ocazia să se strâmbe, mimând emoţii împreună cu părintele sau părinţii. De asemenea, este un joc în care dăm formă emoţiei, un lucru foarte important pentru cei mici pentru că îi ajutăm să îşi creeze ancore care, mai târziu, vor duce la dezvoltarea inteligenţei emoţionale de câte ori se va ivi oportunitatea.

Iar forma despre care menţionez este dată chiar de copil fără ca părintele să intervină în alegerea făcută.

O activitate interesantă pentru părintele observator, acest joc poate oferi informaţii valoroase despre felul în care percepe copilul emoţiile.

Vârsta: peste patru ani.

De ce avem nevoie: cartonaşe în şapte culori realizate din foaie de hârtie, ROGVAIV.

Invită-l la joacă, spunându-i că astăzi sunteţi exploratori în căutarea emoţiilor. Vorbiţi de emoţiile principale: mânia, tristeţea, bucuria, fericirea, iubirea, ruşinea şi mirarea.

Scrieţi cele şapte emoţii pe cele şapte cartonaşe, apoi veţi putea mima fiecare emoţie să fie mai interesant. După aceea, întreabă-l ce culoare îi atribuie fiecărei emoţii dintre cele şapte pe care le aveţi.

La final, propune-i să reproduceţi fiecare emoţie doar cu ajutorul feţei.

Beneficii:

- Învăţarea emoţiilor de bază.
- Atribuirea unei caracteristici fiecărei emoţii şi atribuirea unei forme.
- Dezvoltă inteligenţa emoţională.

Bine de ştiut:

- Culoarea roşie pentru anumite persoane semnifică iubire, pentru alţii mânie.
- Nu influenţa alegerile copilului sub nicio formă.
- Când trăieşte una dintre emoţiile de mai sus, întreabă-l ce culoare are emoţia experimentată.
- Jocul se poate desfăşura şi cu implicarea mai multor persoane, cu menţiunea că fiecare trebuie să îşi facă cartonaşele proprii.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte bun. Un joc excepţional. E clară bazarea pe „Pălării gânditoare" ale lui De Bono şi e pe formarea echipelor.

La o anumită vârstă, pălăriile gânditoare sunt absolut necesare. După trei ani încolo, de la patru ani mai precis (3-4 ani e încă o vârstă nesigură), copiii îşi iau roluri sociale cât se poate de evidente.

Şi noi facem la fel. De exemplu, lucrăm acum într-o echipă pentru curricula şi am adus în echipă un coleg care este „Gică Contra", el e pălăria neagră. L-am adus tocmai datorită minţii lui critice, criticiste.

El loveşte cu putere în tot ceea ce i se dă ca produs. Şi dacă ţine, atunci e de acord. Îmi aduce aminte chestia asta de modul în care erau făcute telefoanele la cabină. Pe vremea lui Ceauşescu erau cabine telefonice cu telefoane publice. După ce instalau un tip de telefon, chemau un boxer, cu mănuşi de box, care o zi întreagă lovea un telefon până nu mai putea. Dacă rezista la boxer, însemna că putea să reziste şi la public.

Acesta este un rol. E o culoare. Omul îşi asumă un joc în clipa aceea şi îl ajută foarte tare acest sistem să se integreze nu numai social, dar să şi performeze în echipă. E un joc de echipă. E un joc de formare de competenţe în echipă.

Florin Alexandru:

Şi îi ajută şi pe ceilalţi?

Domnul Profesor Florian Colceag:

Îi ajută. Şi îi ajută şi să aibă deschideri ulterioare de altă natură. Uneori, îşi schimbă poziţiile. Fiecare trebuie să treacă prin rolul respectiv. E un joc de rol care formează echipe. Oamenii învaţă să fie în echipă.

 # Activitatea 3: Declanşatorul magic

O activitate menită să influenţeze stările mai puţin potrivite atunci când le va avea copilul tău, de asemenea, reprezintă un prim exerciţiu de conştientizare a emoţiilor.

Este evident faptul că în momentul în care punem sub lupă o emoţie, ea îşi pierde din intensitate şi aici vorbesc, în special, de emoţiile negative pe care, cu siguranţă, le avem cu toţii din când în când.

Uneori se întâmplă să le avem mai des din cauza unei emoţii negestionate care poate declanşa şi alte emoţii negative asemănătoare. Este foarte important să conştientizăm când le avem, astfel, vom putea apoi să le gestionăm.

Este o activitate mai mult decât benefică pentru copii, un prim pas spre gestionarea emoţiilor.

Mai sus am menţionat definiţia inteligenţei emoţionale şi abilităţile necesare – cu cât începem mai devreme să percepem emoţiile, cu atât mai repede vom ajunge să le gestionăm.

Vârsta: peste cinci ani.

De ce avem nevoie: un simplu nasture sau un declanşator confecţionat din carton.

Ce vom face:

Îl vei invita pe copilul tău la o poveste despre un declanşator special pe care l-ai găsit tu când erai

copil(ă), iar acest declanşator te-a ajutat pe tine foarte mult de câte ori erai supărat(ă) sau furios(ă).

Iar acum îi oferi lui/ei acest preţios cadou, iar el, ori de câte ori va trece printr-o astfel de stare, poate să apese declanşatorul şi să aştepte un minut, apoi să vadă dacă mai este la fel de furios sau supărat. Îi spui că butonul are puteri magice şi că poate micşora orice gând de supărare sau de furie, chiar uneori poate face să dispară emoţiile negative, doar că e nevoie de practică.

Apoi, cere-i să faceţi o probă gândindu-vă la ceva care l-a supărat pe el de curând şi în momentul în care simte că retrăieşte acele emoţii, să apese butonul şi să aşteptaţi un minut.

Ţinând cont de faptul că emoţia este pusă sub lupă, îşi va pierde din intensitate şi astfel se va demonstra puterea „magică" a declanşatorului.

Beneficii:

- Conştientizarea emoţiilor.
- Învaţă o metodă de a gestiona emoţiile negative.
- Dezvoltă inteligenţa emoţională.

Bine de ştiut:

- Folosirea butonului doar când este cazul.
- Să înţeleagă copilul că este vorba de un cadou preţios oferit de părinte; majoritatea copiilor ştiu când un părinte nu spune ade-

vărul pentru că ei se bazează pe limbajul nonverbal mult mai mult decât noi, adulții.
- Fiind un obiect prețios, roagă-l să îl țină într-un loc special și accesibil, în același timp.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Aici avem de diferențiat. Pentru că există emoții puternice pozitive, emoții puternice negative și se diferențiază, de asemenea: frica se diferențiază foarte mult de furie, nu sunt exact pe aceeași istorie. Frica se tratează cu umor și cu numărat.

Butonul acesta ar trebui să aibă un temporizator. „Sunt furios. Numără până la 100." „Sunt foarte furios. Numără până la 1000." Pentru că poți urmări procesul de scădere a furiei.

„Mă tem." Aici am alt instrument. Am umorul. Frica se tratează cu umor. Mă iau singur peste picior. Autoironie. Autopersiflare. Umor. Privim situația cu umor. În clipa în care am ajuns la râs, s-a lichidat. În frică sunt mecanisme cerebrale implicate, de asemenea, care controlează aceste procese.

Deci butonul în sine are valoare numai dacă are instrumentul în spate.

Jocul poate fi îmbunătățit, dar nu butonul în sine, ci metoda din spatele butonului.

Activitatea 4:
Cum simte corpul nostru emoţiile

O activitate care ne ajută să învăţam cum se manifestă emoţiile, să le conştientizăm şi să vedem ce fel de reacţii produc în corpul nostru.

În tot acest proces de dezvoltare a inteligenţei emoţionale, cel mai important aspect constă în conştientizarea şi recunoaşterea emoţiilor. E necesar să oferim startul copiilor noştri, mai departe ei îşi vor pune întrebări la care vor găsi răspunsuri în momentul în care vor fi pregătiţi să le primească.

Fiecare emoţie pe care o trăim trezeşte în organismul nostru o reacţie, chiar dacă nu suntem conştienţi de acest aspect. Această reacţie există, de exemplu, atunci când suntem bucuroşi, simţim în organism o stare de relaxare, o stare de bine, iar, în schimb, atunci când suntem furioşi, simţim o încordare în tot organismul.

Prin această activitate îi învăţăm pe copii să observe cum se manifestă o emoţie şi care sunt efectele în organism în momentul când ea apare.

Apoi, ei vor învăţa treptat să recunoască şi să denumească propriile trăiri, ajutându-i să se dezvolte emoţional.

Vârsta: peste cinci ani.

De ce avem nevoie: nu sunt necesare materiale.

Metoda: conversaţia.

Ce vom face:

Într-un moment mai relaxat, când începe să pună întrebări despre ceva ce îl interesează pe el, spune-i că mesajul pe care ţi l-a transmis a creat o emoţie şi că ai simţit-o sub o anumită formă în organism.

Explică-i că emoţiile generează anumite manifestări în organism şi oferă-i exemplele expuse mai sus.

Propune-i apoi să observaţi împreună care sunt reacţiile produse în organism de emoţiile voastre.

Treceţi prin mai multe stări emoţionale, cu exemple concrete, iar pentru a observa ce reacţie generează emoţia în organismul lui, trebuie să fie foarte atent.

De preferat este să treceţi la stări emoţionale opuse: supărarea şi bucuria, tristeţea şi fericirea, mirarea şi frica, ura şi iubirea etc.

Iar apoi trăiţi împreună aceeaşi emoţie şi încurajează-l(o) să îţi spună ce simte în organism şi unde anume simte.

De exemplu, la ură va simţi în zona tâmplelor o încordare, pumnii vor fi strânşi, maxilarele încordate. Pe când la iubire va simţi în zona inimii o stare de bine, de relaxare, de pace, de frumos etc.

Pentru a-l/o ajuta, este indicat să îi dai cât mai multe detalii despre aceste două extreme, foloseşte

tot arsenalul comunicării. Adoptă o poziţie cât mai expresivă, faţa să fie şi ea cât se poate de expresivă, inclusiv vocea, atunci când exprimi, să fie în ton cu emoţia ş.a.m.d.

Acum e momentul să observaţi care sunt asemănările şi diferenţele între felul în care simţiţi fiecare iubirea şi ura.

Apoi, treceţi la alte emoţii, cum ar fi curajul şi frica, şi parcurgeţi acelaşi drum, apoi puteţi continua cu alte emoţii.

La final, puteţi să continuaţi cu jocul de mimă: ghiceşte emoţia. Rând pe rând, veţi mima o emoţie, iar celălalt va trebui să ghicească despre ce emoţie este vorba. Chiar dacă nu ghiciţi, nu e nicio problemă, continuaţi acest joc până se va plictisi.

Beneficii:

- Dezvoltăm spiritul de observaţie.
- Îi deschidem oportunitatea de a gestiona emoţiile.
- Dezvoltăm inteligenţa emoţională.

Bine de ştiut:

- Jocul este foarte greu de realizat, dar beneficiile unui astfel de joc sunt mult mai mari decât efortul depus iniţial.
- Un joc de reluat lunar, până la momentul în care demonstrează că reuşeşte să îşi dea seama de prezenţa reacţiilor emoţiilor în organism.

- Profită de ocazie când va fi supărat şi aminteşte-i de acest joc, la fel poţi să îi aminteşti şi când va fi curajos sau când va avea oricare altă stare emoţională.
- Acest joc funcţionează foarte bine şi în cazul adulţilor, aşa că te invit la joacă şi îţi doresc spor.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte bun. E un exerciţiu de autocontrol. Şi acum să explic de ce este foarte bun. Iau cazul cu furia. Pe lob temporal, lipit de lobul amigdalian care este tot în sistemul limbic, există trei plexuri nervoase apropiate unul de altul, lipite, practic: frică, furie, sexualitate.

E un mecanism de amplificare a furiei în lobul temporal când se asociază, mai ales, cu frica şi cu sexualitatea. Pe de altă parte, asta implică tot sistemul limbic, dar sistemul limbic controlează procesul prin două organe cu secreţie internă: hipofiza şi pituitara, care controlează ulterior restul glandelor endocrine.

Iar, pe de altă parte, dat fiind faptul că sistemul limbic e lipit practic de sistemul limfatic, apar fenomene de visceralizare din trunchiul cerebral care are o grămadă de

nuclei din care pornesc nervi care controlează organismul: pneumogastricul, simpaticul, parasimpaticul etc.

Şi asta conduce la visceralizare, în momentul în care tu îţi controlezi fenomenul şi ştii că se întâmplă, vezi cum e în tâmple. Dacă tâmplele tale sunt încordate, dacă bulbul tău sau ceafa ta devin ţepene, îţi dai seama că, de fapt, e un proces care se petrece şi atunci poţi avea feedback-ul invers. E ceafa încordată, respiri rar şi controlat, deci nu laşi să se producă la nivelul nervilor cranieni care duc în organism. Pneumogastricul, odată ce tu prin voinţă respiri rar şi controlat, linişteşte trunchiul cerebral. Şi se petrece feedback-ul invers până când ajungi să stăpâneşti complet furia, emoţia.

Dar, ca exerciţiu, jocul acesta de autocontrol, vizualizare este extraordinar.

Activitatea 5:
Harta mentală a emoţiilor

Cu ajutorul cuvintelor reuşim să conturăm realitatea exterioară. Practic, pentru fiecare obiect exterior, avem o denumire, dar când vorbim de ceea ce este în interiorul nostru, aproape că nu avem cuvinte care să ne ajute să exprimăm o trăire, emoţie sau un cumul de emoţii.

Deseori se întâmplă să spunem că nu avem cuvinte pentru a exprima ceea ce simţim sau că e prea puţin atunci când exprimăm în cuvinte. Asta demonstrează cât de preocupată a fost omenirea cu exprimarea acestor stări. În ultimele două decenii, în urma numeroaselor studii care au demonstrat importanţa inteligenţei emoţionale, am început să creăm teorii şi concepte care ţin de interior, chiar „inteligenţa emoţională" este un concept relativ nou apărut.

Iar din cauza faptului că nu avem îndeajuns de multe cuvinte, deseori simţim că nu ne-am făcut pe deplin înţeleşi. Acesta este motivul pentru care vă invit să facem o hartă a vieţii emoţionale şi a lumii interioare.

Vârsta: peste şapte ani.

De ce avem nevoie: foi de hârtie şi creioane colorate.

Metoda: conversaţie şi desen.

Ce vom face:

Pentru a-l/ a o introduce în joc, cel mai bine este să îi oferim un exemplu atunci când cineva, din cauza emoţiilor prea puternice, a reacţionat nepotrivit. De exemplu, un copil atât de speriat, încât a uitat tot ce ştia sau un om foarte trist care nu voia să iasă din casă din cauza tristeţii puternice pe care o trăia etc.

Spune-i că inițial o stare emoțională are mai multe emoții incluse de intensități diferite și că ele trec foarte repede de la una la cealaltă. De exemplu, la furie se ajunge în urma unui gând care generează frustrare, apoi urmează iritabilitate, apoi irascibilitate, apoi enervare, iar apoi apare furia. Care și ea poate fi o furie controlată sau o furie oarbă. În cazul în care se ajunge la o furie oarbă, persoana în cauză face fapte necugetate pe care apoi le regretă, dar în acel moment nu mai este rațional, pur și simplu își pierde controlul.

Iar acum, după ce l-ai introdus în joc, vom desena o hartă pentru fiecare emoție principală. Pentru exemplul de mai sus cu furia oarbă, vom desena pe foaia de hârtie câte o țară pentru fiecare dintre aceste emoții până vom ajunge la cea cu intensitate maximă, începând în partea de jos a foii cu frustrarea și continuând până ajungem la furia oarbă.

Practic, vom avea șase continente cu 5-7 țări fiecare.

La fel vom face și cu frica, fericirea, dragostea, tristețea și rușinea.

În fiecare țară, în dreptul unei emoții, desenează culoarea care este sugestivă pentru acea emoție – la fel – de la intensitate slabă până la intensitate puternică. De exemplu, pentru furie avem culoarea roșie, vom începe de la roz până vom ajunge la roșu închis.

Apoi, stabileşte împreună cu copilul tău unde este limita între „periculos“ şi „acceptabil“ din perspectiva intensităţii emoţiei şi trasează o linie de delimitare între o ţară periculoasă şi una în care este acceptabil să trăieşti.

Ajută-l să le aşeze pe toate în această hartă, ca apoi să uniţi toate foile şi astfel să vadă cum arată harta emoţiilor fiecărei persoane, că toţi avem aceleaşi emoţii, doar că felul în care le exprimăm diferă şi ne face unici.

Iar, la final, dacă mai are răbdare, întreabă-l ce crede el că face ca noi să trecem rapid uneori dintr-o ţară în alta cu atâta repeziciune şi fără să ne dăm seama de acest lucru.

Iar apoi ajută-l să îşi amintească o emoţie mai puternică pe care a avut-o şi explică-i pe harta creată unde poate fi ea oprită – te vei ajuta de delimitarea dintre „periculoasă“ şi „acceptabilă“.

Beneficii:

- Îmbogăţirea vocabularului cu privire la inteligenţa emoţională.
- Este o metodă clară de gestionare a emoţiilor.
- O imagine clară a spectrului emoţional.
- Dezvoltă inteligenţa emoţională.

Bine de ştiut:

- Un joc foarte greu de realizat, dar nu imposibil, recomandăm să insistaţi până veţi

reuşi, important este momentul în care va dori să participe la o astfel de activitate.

- Beneficiile acestui joc depăşesc cu mult efortul pentru a-l realiza.
- Expune harta într-un loc la vedere până te asiguri că o cunoaşte în detaliu chiar şi când nu o are la îndemână.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Pentru frică e cel mai simplu continent de completat. Frica e sentimentul de bază. Şi ea pleacă de la starea de mică neîncredere şi merge pe trepte destul de fine până la groază: de la neîncredere la groază.

E o gradaţie mult mai fină decât e la furie: trece prin panică, teamă, uşoară teamă. Ei, când ajunge la groază, se întâmplă un fenomen, la fel ca şi la furie. Frica şi furia sunt controlate de adrenalină. Neuronul adrenalinic se produce pe lanţul neuronal (lanţul neuronal înseamnă că neuronii care sunt cuplaţi între ei trimit fluxul nervos întotdeauna în acelaşi sens, niciodată invers).

În momentul în care neuronul primeşte starea de teamă, el produce, cu ajutorul mitocondriilor, adrenalină mai multă. La următorul se produce şi mai multă. Când ajunge în zona prefrontalului cognitiv de unde a plecat

mica teamă, mitocondria trebuie să producă atât de multă adrenalină, într-un proces de creştere în cascadă, încât nu mai poate face faţă. Când nu mai poate face faţă, i se albeşte creierul.

Dacă îi faci analiză pe RMN, prefrontalul este alb, nu mai are scentilaţie, nu mai are nimic. E momentul în care copilul se duce la examen şi ştie că nu ştie nimic.

La fel şi la furie: în momentul în care colapsează de furie, e neputincioasă şi nu se mai poate controla. Şi la sexualitate este aceeaşi istorie, până când ajunge dependenţă totală şi sclavie şi aşa mai departe.

Acestea sunt nişte mecanisme vicioase pe care le are creierul omenesc, care pot fi controlate, dar e adevărat: harta contează. Harta contează dacă este însă însoţită şi de un manual de utilizare.

Dacă ai ajuns la momentul de teamă necontrolată, panică, ai un mic atac de panică, opreşte-te să te mai joci cu frica. Fă-ţi exerciţii de încurajare. Ai pierdut undeva controlul.

Nu mai face din ţânţar armăsar. Nu te mai teme de păianjenul „arahnofobia", studiază. Să vezi ce se întâmplă. Pleacă cu încercarea de a afla direct din experiment. Şi ce se poate întâmpla dacă?

 # Activitatea 6: În mărime naturală

O activitate foarte interesantă pentru copilul tău, în care îi oferim oportunitatea de a se înţelege şi a se exprima altfel decât o face în mod normal.

Îi conferă încredere în forţele proprii şi are ocazia să îşi exprime trăirile interioare şi personalitatea.

Întrebările copilăriei sunt felurite în funcţie de educaţia primită, dar, în general, fiecare copil îşi adresează astfel de întrebări:

- Cine sunt eu?
- Cum sunt eu?
- Cum mă văd ceilalţi?

Aşa că te invit la o activitate menită să îi răspundă acestor întrebări şi să îi oferim oportunitatea de a-şi pune alte întrebări care să îl ajute în evoluţia lui personală.

Vârsta: peste trei ani.

De ce avem nevoie: coli de hârtie (de flip chart sau A4) şi creioane colorate.

Metoda: conversaţie şi desen.

Ce vom face:

Spune-i că astăzi o să fiţi pictori celebri şi ca orice mare pictor care îşi realizează propriul portret,

şi voi veţi face la fel, îi veţi realiza portretul copilului în mărime naturală.

Veţi lipi mai multe coli de hârtie în aşa fel încât să depăşească mărimea lui naturală şi îl vei ruga apoi să se întindă pe jos pe foile de hârtie urmând ca tu să îi trasezi conturul corpului în mărime naturală.

Copilul va fi foarte încântat când îşi va vedea conturul în mărime naturală, tu vei profita să îi spui că acum e nevoie să desenaţi şi alte lucruri care îl definesc în interiorul corpului.

Dar până la a desena aceste caracteristici ale personalităţii lui, va trebui să îi desenaţi faţa şi părul. Ajută-l dacă e nevoie, dar nu insistaţi prea mult pe detalii.

Apoi, la prima întrebare, roagă-l să găsiţi cât mai multe răspunsuri, minimum cinci răspunsuri, de exemplu:

- Eu sunt un băieţel/o fetiţă bucuros/bucuroasă.
- Eu sunt un băieţel/o fetiţă curajos/curajoasă etc.

Continuaţi cu următoarele două întrebări şi notează-le pe o foaie de hârtie, iar apoi, cu foaia în mână, găsiţi o reprezentare grafică a acestor caracteristici. De exemplu pentru: „Eu sunt un băieţel bucuros“ puteţi folosi un soare sau un zâmbet etc.

Încearcă să îl ajuți doar atunci când are într-adevăr nevoie.

Roagă-l să aleagă un loc unde va desena aceste simboluri în interiorul desenului.

Apoi, la final, afișați desenul într-un loc la vedere și lăsați-l acolo până va dori el să îl dea jos sau să faceți un alt desen.

Beneficii:

- Formează o primă imagine a propriei persoane care, de-a lungul vieții, este în permanentă schimbare.
- Dezvoltă încrederea în propria persoană.
- Dezvoltă inteligența emoțională.

Bine de știut:

- Până la vârsta de patru ani, la întrebarea „Cine sunt eu?“ copilul își va spune numele și încă două caracteristici, nimic mai mult, așa că este recomandat să ne mulțumim cu puțin.
- După vârsta de șase ani, copilul va dezvolta mult mai multe caracteristici, dar ideea este să nu îl obosim și să îl stresăm cu acestea. Mai importantă este finalizarea desenului și în situația aceasta mulțumiți-vă cu puțin.
- Această activitate va detalia felul în care se vede pe sine, iar în funcție de ce fel de cuvinte va folosi, preponderent pozitive sau negative, veți afla și ce fel de gândire are

sau ce îl preocupă prin felul în care accentuează caracteristicile care îl supără sau îl bucură.

- Dacă copilul are mai puţin de şapte ani, recomandăm să îl faceţi în două etape.
- Puteţi profita de ocazia ivită şi să îl ajutaţi să se „programeze pozitiv", lăudându-l şi scoţând în evidenţă calităţile pozitive pe care le are.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte interesant. A fost un experiment făcut în mai multe ţări ale lumii pe ideea:

Cum ţi-ar plăcea să fie corpul tău?

Ce îmbunătăţiri ai mai aduce la corpul tău?

Şi unii dintre copiii mici spuneau:

Mi-ar plăcea să am aripi.

sau

Mi-ar plăcea să mă pot teleporta.

E foarte interesant ca idee de bază, copii care voiau să aibă aripi s-au jucat în zăpadă creând îngeri. Deci, pe conturul corpului, mişcându-şi braţele stând pe spate au lăsat o imagine a unui copil cu aripi.

Şi atunci în harta lor mentală a apărut nevoia să aibă aripi.

Jocul de-a conturul înseamnă, de fapt, jocul restructurării hărţii mentale, care este absolut senzaţional. Restructurarea hărţii mentale şi felul în care se percepe el.

Dacă tu te percepi ca fiind o fiinţă râmătoare, râmătoare ajungi; dacă tu te percepi ca fiind o fiinţă zburătoare, zburătoare ajungi. Devii ceea ce programezi.

Capitolul 7

Gândirea „Out of the Box“

7.1 Despre Gândirea „Out of the box“

Gândirea „Out of the Box“ este apanajul on
lui întreprinzător sau al antreprenorului la gene
Dar poate fi vorba, în particular, de intraprenor, f
elancer, patron (dacă vrei) sau o persoană care e
recunoscută pentru acţiunile temerare întreprin

E genul acela de persoană căreia nu îi e frică
nimic, care se avântă cu capul înainte în realiza
oricărui proiect, căreia îi plac provocările şi opo
nităţile de a învăţa ceva nou.

Dacă vrei, e genul de persoană care genere
opinii, care vede oportunităţi acolo unde majo
tea nu le văd. De asemenea, este fără doar şi p
un formator de opinie în societate, genul erudit

Este interesat de procese de gândire, pro
de mişcare a maselor, de curente noi, de tot cee

ţine de macro: macrosocial, macropolitic, macroeconomic ş.a.m.d.

Ceea ce este foarte important este că acest gen de persoană este hiperactiv, interesat de soarta celorlalţi şi generos, dacă este cazul, dar nu îţi oferă cadouri, ci te învaţă cum să le obţii.

Toate aceste caracteristici se datorează gândirii „Out of the Box". Practic, acest tipar de gândire formează genul acesta de personalitate. Majoritatea persoanelor de succes vorbesc de cei care au obţinut totul pe cont propriu, au acest tipar de gândire.

Ce presupune mai exact acest tipar, o să structurez în câteva fraze:

- Puterea de adaptare la orice situaţie nouă.
- Găsirea de oportunităţi în orice situaţie.
- Înţelegerea proceselor sociale de orice fel.
- Capacitatea de a schimba perspectiva ori de câte ori este nevoie.

Gândirea „Out of the Box" reprezintă o calitate esenţială pentru individ. Vestea bună este că ea se poate forma dacă nu a fost formată în copilărie. Avem nevoie de câţiva paşi mici.

Paşi care în copilărie pot fi făcuţi cu mult mai multă uşurinţă. Ca adult, în primă fază, trebuie să înlocuim cărări deja bătătorite, iar acest lucru se poate întâmpla într-un interval îndelungat de timp.

Pe când, în copilărie, formăm cărările modului în care gândim şi, odată formate, îi va fi foarte simplu copilului să apeleze la această formă de gândire.

Nu e chiar atât de simplu cum pare pentru că avem nevoie să îi demonstrăm celui mic câteva aspecte care ţin de pregătirea „terenului".

Prima condiţie necesară în a dobândi o astfel de gândire ţine de a înţelege natura umană şi faptul că nu deţii adevărul absolut, că ceea ce astăzi e general valabil, mâine poate fi greşit sau că deşi observi acelaşi concept împreună cu altă persoană în acelaşi timp, se poate să îl înţelegeţi puţin diferit sau chiar complet diferit.

Gândeşte-te doar câte diferenţe există între o persoană crescută în mediul urban şi o persoană crescută în mediul rural. Se vede foarte bine diferenţa dintre aceste două persoane la bătrâneţe.

Să spunem că una caută să îşi prelungească viaţa făcând sport şi socializând cu persoane mai tinere, pe când cealaltă persoană se complace şi renunţă la a „mai fi în pas cu vremurile".

E necesară doar o simplă privire a acestor persoane şi poţi înţelege cât de diferită e abordarea lor. Sau la fel ne putem gândi la o persoană care alege autoeducaţia o viaţă întreagă şi la o persoană care nu mai continuă procesul de autoeducaţie după terminarea şcolii.

Este evidentă diferenţa dintre cele două persoane şi este evidentă perspectiva asupra unui concept sau altul. La fel este şi cu copiii: suntem diferiţi din prima zi când ne-am născut pe acest pământ datorită experienţelor diferite de care avem parte.

Practic, acceptarea că nu deţinem adevărul absolut este o acţiune normală a omului inteligent, preocupat cu întrebările care duc la evoluţie:

- De ce cred eu în Dumnezeu?
- Care e ţelul meu în această viaţă?
- Oare mama are dreptate?
- E interesant acel concept, dar cum a fost construit conceptul?
- Cum aş putea să îmi îmbunătăţesc viaţa?

Lista poate continua, dar simplul fapt că te întrebi despre lucrurile normale duc la o idee clară că nu eşti stăpânul adevărului absolut.

Ştii foarte multe lucruri, dar nu ştii tot şi vei vrea să înveţi din ce în ce mai mult şi să înţelegi din ce în ce mai mult. Până la urmă, eşti o persoană din aproape opt miliarde şi tot atâtea păreri vei găsi şi despre un subiect comun.

A doua condiţie necesară acestui tipar de gândire este dată de puterea de adaptabilitate – cu cât eşti mai adaptabil, cu atât îţi este mai uşor să aplici tiparul acesta.

A fi adaptabil presupune să îmbrățișezi orice este nou, orice merită învățat nou, orice schimbare de care va fi nevoie, practic, să te poți adapta în orice context dat.

Dar pentru acest aspect trebuie să faci o mică schimbare în procesul de percepere a mediului înconjurător, să nu privești cu tristețe renunțarea la zona de confort, din contra, să cauți să ieși din zona de confort mai tot timpul și atunci când apare o schimbare care îți generează sentimentul de teamă, să zâmbești și să îți spui că datorită acestei situații vei avea ocazia să înveți într-un termen mult mai scurt ceva nou de la viață.

Practic, trebuie să te bucuri de orice schimbare care apare în viața ta, nu este foarte complicat, doar trebuie să înțelegi că procesul te va ajuta foarte mult pe tine ca individ.

De câte ori nu s-a întâmplat ca o veste proastă, în timp, să fie, de fapt, o veste bună. De exemplu, o concediere de la un loc de muncă să te ajute să îți găsești un loc mult mai bun sau chiar să generezi o afacere de care se va bucura familia ta pentru tot restul vieții sau chiar și copiii tăi și familiile lor.

Următoarea condiție necesară ține de perspectiva asupra unei situații. Practic, acesta este fundamentul gândirii „Out of the Box": să putem schimba forma în care vedem lucrurile de câte ori

avem nevoie şi felul în care vedem acest proces. Dar mai multe vom discuta în următorul subcapitol.

7.2 O altă perspectivă asupra perspectivei

Să spunem că ai o problemă, de orice natură ai vrea tu, şi această problemă te blochează într-o oarecare măsură. Pur şi simplu, nu ai nicio soluţie. Acum îţi propun să te relaxezi şi să împarţi această problemă în bucăţele mai mici şi să cauţi soluţii la fiecare bucăţică în parte, dar ca şi când aceste bucăţele nu ar face parte din acelaşi ansamblu.

Aceasta este o abordare care te ajută să schimbi puţin forma problemei şi o faci inconştient. Dar acest exerciţiu este menit doar să îţi arate că este foarte uşor să schimbi datele asupra unei probleme, important este să înţelegi că blocajul de care vorbeam mai devreme este construit tot de tine.

Practic, ai o problemă din cauza unei conjuncturi, iar tu ai aplicat o metodă de rezolvare care nu are soluţie, dar, în acelaşi timp, tot tu ai fost cel care a creat blocajul.

Ai ales o cărare din câte poţi găsi la escaladarea unui deal. Gândeşte-te acum că poate nu e necesar să urci acel deal. În concluzie, nu este necesar să găseşti o cărare pentru a escalada dealul.

Sau gândeşte-te că trebuie să ajungi în vârful dealului, iar tu ai ales cea mai apropiată cărare, cea care la un moment te obligă să te întorci din drum pentru că este blocat de o pantă prea abruptă şi nu ai cum să treci.

Şi va trebui să alegi o altă cărare, despre care nu vei şti ce îţi aşterne la un moment dat, dar această cărare are şi ea alte cărări care duc spre vârful dealului şi va trebui să le abordezi pe rând.

Perspectiva din care vezi escaladarea dealului are parte de un blocaj din cauza faptului că îţi doreşti să abordezi urcarea aşa cum ai mai făcut-o, concret, cu ajutorul experienţei pe care o deţii.

Dar provocarea de-abia în acest moment apare: a alege un alt drum presupune că vei aborda o perspectivă necunoscută care îţi va îmbogăţi experienţa de viaţă şi îţi va oferi posibilitatea de a învăţa lucruri noi.

Faptul că te avânţi pe un alt drum poate fi benefic pentru tine. Creierului nu îi plac acţiunile noi. El va prefera întotdeauna zona de confort, dar, ducându-l pe un drum nou, el se va adapta şi va căuta să înveţe din experienţa nouă.

La început, vei simţi o stare de disconfort din cauza noului, dar, avansând, creierul va căuta să găsească zona de confort în experienţa nouă.

Gândeşte-te că înveţi ceva nou, ceva ce îţi doreai de multă vreme. La început, eşti foarte încordat când începi procesul de învăţare pentru ca, mai apoi, când începi să stăpâneşti informaţile de bază, să te relaxezi şi chiar să îţi placă. Iar recompensa că ai învăţat lucrul dorit îţi va da motivaţia să înveţi mai sârguincios, chiar să excelezi.

Practic, este strâns legată forma unei perspective noi de experienţa nouă. Există o teamă de a schimba ceva în tot acest proces, o teamă nevalidată din toate punctele de vedere, dar simplul fapt că schimbi perspectiva duce la o ieşire din zona de confort.

De cele mai multe ori, ne dorim să ieşim din zona de confort pentru că ne-am dat seama că evoluţia apare în afara zonei de confort, dar, pentru a ieşi, avem nevoie să înţelegem ce anume se întâmplă, de ce nu ieşim.

Iar dacă îţi înţelegi procesele creierului, vei înţelege şi cum să treci peste temerile generate de necunoscut. Primul instinct, când e vorba de o abordare nouă, este dat de temerea faţă de necunoscut. Simplul fapt că devii conştient de acest aspect îţi va permite să schimbi perspectiva de câte ori ai nevoie.

Iar acum să vorbim de schimbarea perspectivei. Este foarte important ca tu, ca adult, să poţi face acest lucru ca apoi să poţi să îţi înveţi şi copilul

să o facă. Gândeşte-te la o situaţie pe care tu o vizualizezi dintr-un singur unghi, iar situaţia dată se află în mijlocul unui cerc şi perspectiva ta reprezintă doar o variantă dintre cele 360 de grade ale acelui cerc.

Pentru a reuşi să schimbi perspectiva, este nevoie să o vezi din alte unghiuri, dar pentru a reuşi să faci acest lucru, trebuie să demontezi metoda prin care ţi-ai construit acea perspectivă.

Pur şi simplu adresează-ţi următoarele întrebări:

- Oare am această problemă din cauza felului în care văd eu situaţia?
- Care sunt elementele care au dus la crearea problemei?
- Oare fiecare element nu poate fi realizat separat?
- Oare fiecare element este ceea ce cred eu că este?

Să îţi dau un exemplu al unei probleme comune căreia îi voi aplica punctual aceleaşi întrebări:

Problema constă în lipsa unui loc de muncă şi, mai grav de atât, este că mi-am depus CV-ul la foarte multe companii, dar niciuna nu mă cheamă la interviu.

- Oare de ce nu am un loc de muncă?
- Am făcut ceea ce trebuia?

- Elementele care au dus la crearea problemei: CV, postul pentru care am aplicat, experienţa necesară. Oare toate aceste elemente au fost realizate corespunzător?
- Oare nu ar trebui să revizuiesc fiecare element în parte?
- CV-ul este corect realizat?
- Postul pentru care am aplicat este cel pe care mi-l doresc?
- Oare experienţa îmi permite să aplic pentru acel post?

Astfel, se reia parcursul problemei şi se creează o altă perspectivă asupra acesteia care şi ea, la rândul ei, se poate schimba dacă este necesar şi astfel se poate continua până se găseşte soluţia potrivită.

Blocajul în problema prezentată ca exemplu constă în a aştepta fără să faci nimic în plus, iar rezultatele nu apar. Este evident că într-un târziu o să îţi pui întrebarea potrivită, dar ce sens are să te opreşti din realizarea micilor acţiuni care duc spre îndeplinirea obiectivului?

Pentru a preveni blocajul de orice natură atunci când e vorba de o acţiune mai complicată, precum cea descrisă mai devreme, este indicat ca imediat ce a fost abordată prima opţiune care reprezintă şi perspectiva iniţială, să schimbi perspectiva şi să treci la o abordare diferită.

De exemplu, să înveţi mai multe lucruri despre cum se realizează un CV sau să parcurgi testele folosite de companii la angajare (DISC, Persolog etc.), astfel vei fi cu un pas mai aproape de realizarea obiectivului.

Ai putea la finalul primului interviu să ceri feedback persoanei care te-a intervievat, cu scopul de a remedia micile defecte la următorul interviu şi tot aşa până îţi îndeplineşti obiectivul.

Ţi-am oferit doar câteva perspective diferite asupra aceleaşi situaţii. Nu există nicio limită, doar lipsa de creativitate ne poate limita, dar până şi creativitatea se învaţă.

Spre exemplu, Edison a avut foarte multe încercări nereuşite, în jur de 10.000, dar el le-a văzut ca abordări diferite ale aceleaşi probleme, iar una, într-un final, a dat rezultatul dorit: becul.

Sunt sigur că nu le-a perceput ca fiind eşecuri, pentru că nimeni nu suportă atâtea eşecuri. Edison chiar a spus că a descoperit metode prin care nu se poate face un bec, dar astfel a ajuns, într-un final, la metoda care a dus la celebra sa invenţie.

Cu alte cuvinte, a avut tot atâtea perspective diferite câte încercări a avut, crezând şi perseverând.

Acum o să îţi ofer încă o formă de a schimba perspectiva atunci când ai nevoie. Una care este

chiar mult mai uşoară decât cele prezentate până acum: empatia.

Atunci când te pui în pielea altei persoane, vei ţine cont şi de personalitatea acelei persoane, iar problema o vei considera din perspectiva personalităţii acelei persoane. Practic, este o abordare total nouă şi chiar poate fi schimbată în totalitate.

Să nu uităm că şi copiii fac asta mai tot timpul: ei se identifică cu eroii lor preferaţi, cu animalele, cu natura sau cu alţi copii, o fac natural. Ei fac exerciţii de empatie mai tot timpul.

În situaţia dată, a empatiza este un exerciţiu pe care îl poţi realiza toată viaţa. De asemenea, acest exerciţiu ne mai oferă un foarte mare avantaj: ne umanizează, devenim mai buni cu ceilalţi şi nu doar cu ceilalţi, ci şi cu noi înşine!

Am lăsat la urmă acest exerciţiu pentru că este un exerciţiu foarte puternic care, aplicat în momente-cheie, poate schimba o situaţie conflictuală, de exemplu.

Simplul fapt că te pui în pielea oponentului tău te face să înţelegi ce anume îl motivează să întreţină acel conflict.

Iar acum vom trece la oportunitate şi la modul în care ne formăm dexteritatea de a o observa, dar asta în următorul subcapitol.

7.3 Oportunități

O să îți povestesc o mică întâmplare înainte de a aborda subiectul propriu-zis.

Aveam vârsta de 15 ani și, pe lângă școală, am ales să muncesc uneori la „chioșcul de cartier" al părinților mei pentru a nu depinde de nimeni financiar.

Uneori trebuia să mergem după marfă și în acele vremuri nu aveam o mașină și nici nu existau firme care să asigure transportul, așa că aveam un cărucior încăpător pe care îl trăgeam după mine tocmai până la depozitul de unde achiziționam marfa respectivă.

Fiind tânăr, într-un orășel de provincie mic, practic, aproape toți ne cunoașteam între noi și îmi era oarecum rușine să nu cumva să fiu văzut de către colegi că eu trag de un cărucior plin cu marfă pe străzile orașului.

Așa că profitam și mergeam la ore nepotrivite, de exemplu, la ora 17:00 când majoritatea erau acasă și erau puține șanse să ne întâlnim.

În drumul meu, fiindu-mi cald în urma efortului depus, mi se făcea deseori sete și neavând pe tot traseul un loc de unde să îmi pot cumpăra un suc sau o apă, răbdam de sete până ajungeam la „chioșcul de cartier" cu marfa.

Eh, într-una dintre zile, am mers împreună cu tata, întreprinzătorul familiei, după marfă și primul

căruia i-a fost sete a fost tatăl meu şi cum mergea el aşa, cu gândurile lui, îmi spune:

„Uite un loc bun aici să facem un alt chioşc de cartier, nu e nimic în zonă şi cred că ar prinde foarte bine unul aici".

Am continuat să vorbim pe acest subiect şi am ajuns, de fapt, la oportunităţi şi ceea ce ne e dat să vedem doar dacă avem o direcţie stabilită clar.

Iar tatăl meu a continuat:

„Întotdeauna ceea ce căutăm este chiar sub nasul nostru, doar că nu ne e dat să vedem ce e sub nasul nostru, căutăm în altă parte de fiecare dată.

Şi asta pentru că avem impresia că ceea ce căutăm nu e lângă noi, e undeva în altă parte, practic, ne concentrează atenţia oriunde în altă parte, numai sub nasul nostru nu căutăm".

A fost prima discuţie purtată de mine cu un adult despre oportunităţi şi despre ce presupune calitatea esenţială a unui om de succes: capacitatea de a găsi soluţii eficiente.

A fost o primă şi foarte importantă lecţie în această direcţie.

Iar ulterior, de câte ori caut ceva, arunc o primă privire exact sub nasul meu şi abia mai apoi caut şi în altă parte.

De fapt, oportunităţile sunt tot timpul sub nasul nostru, doar că e foarte important să reuşim să

schimbăm perspectiva de câte ori este nevoie de aşa natură încât să apară oportunitatea.

Ce reprezintă oportunitatea, de fapt?

Capacitatea de a găsi o soluţie în momentul în care îşi face apariţia şansa.

Dar dacă vrem ca ai noştri copii să poate profita de oportunităţile vieţii, va trebui să îi direcţionăm şi să le oferim o soluţie de a schimba perspectiva de câte ori este nevoie, iar dacă acest lucru se întâmplă în joacă, este cu atât mai bine.

Un lucru este foarte important să îl înţelegem: de câte ori am profitat de o oportunitate, am profitat de ea pentru că a fost simplu să o abordăm, a fost exact sub nasul nostru.

În concluzie, profitaţi de câte ori căutaţi ceva cu cel mic/cea mică şi întrebaţi-l(o) dacă sub nasul lui a căutat pentru ca mai apoi să continuaţi căutările şi să creaţi un obicei din acest lucru. Poate aşa, atunci când va fi adult, va căuta răspuns la întrebările vieţii în el, nu în altă parte, aşa cum se întâmplă cel mai adesea.

Şi toţi ceilalţi le spun acestui gen de persoane să se uite mai atent la ei, că răspunsul se află în ei, doar că nu ştiu să îl acceseze.

Oportunitatea apare mai des la persoanele care văd lucrurile diferit de ceilalţi, care au o altă formă de a privi lucrurile, din mai multe perspective şi

care reuşesc să empatizeze cu celelalte persoane şi astfel reuşesc să vadă şi din perspectiva celorlalţi.

Abordarea este esenţială în a se dezvălui oportunitatea.

Majoritatea antreprenorilor, atunci când caută să înceapă o nouă afacere, pleacă de la cât mai multe premise:

- Oare asta este nevoia persoanelor din această zonă?
- Oare câţi bani vor cheltui pentru produsele mele?
- Va avea impact în zonă această afacerea?
- Dar dacă vând doar un singur produs?
- Ce gen de persoane locuiesc în această zonă?

Adresându-şi astfel de întrebări, va căuta să îşi răspundă la ele pentru a lua o decizie, iar apoi, în momentul deschiderii afacerii, va vorbi cu persoanele din zonă şi va pune alte şi alte întrebări tocmai pentru a afla cum să le rezolve problemele acelei comunităţi de oameni.

Practic, în momentul în care îi va întreba şi pe ei, va avea acces la alte şi alte perspective până va găsi una care să poată fi realizată şi, astfel, să reuşească în zona respectivă.

Până la urmă, întreaga economie se bazează pe astfel de oameni care, de fapt, sunt motorul acestei

economii. Iar toate acestea pentru că au avut un model în perioada copilăriei în această direcţie sau şi-au exersat creativitatea şi celelalte calităţi necesare până au apărut oportunităţile de care, desigur, au profitat.

Un alt aspect foarte important pe care trebuie să îl menţionez aici: omul este cea mai importantă resursă de pe globul pământesc.

Mai exact, inteligenţa umană reprezintă cea mai importantă resursă din această lume, iar o persoană inteligentă poate fi catalogată ca atare dacă beneficiază de o gândire „Out of the Box", care este parte integrantă din inteligenţa individului.

Un singur exemplu în această direcţie este dat de factorul politic existent în Statele Unite ale Americii sub forma de „American Dream" („visul american"), iar procesul prin care se realizează racolarea de indivizi inteligenţi este prin programul „Loteria vizelor". Nu este singurul program de acest gen!

Ştim cu toţii că SUA strânge oameni din întreaga lume pe baza capacităţilor indivizilor demonstrate. Acesta este singurul lucru care îi interesează.

Şi au dreptate, pentru că ei au creat un mediu potrivit pentru oameni care doresc să exceleze în viaţă şi le oferă posibilitatea de a face parte din această mare familie.

Reprezintă o abordare potrivită. Până la urmă, toată lumea e mulţumită şi acesta este un factor important.

O altă caracteristică importantă a acestei gândiri este autoeducaţia. Văzând altfel lucrurile decât majoritatea oamenilor, vei dori să afli informaţii care nu prea au fost căutate de ceilalţi, ceea ce presupune multă muncă de informare şi astfel se creează ideea că e foarte normal să înveţi ceva nou, ori de câte ori ai nevoie şi percepi acest proces de autoeducaţie în forma cea mai benefică cu putinţă.

Dar, revenind la oportunităţi, ţin să menţionez faptul că prin aceste jocuri ai posibilitatea de a-i insufla copilului tău una dintre calităţile esenţiale pentru o dezvoltare armonioasă.

7.4 Jocuri şi activităţi
Gândirea „Out of the Box"

 # Activitatea 1:
Cum schimbăm perspectiva

Perspectiva asupra unui eveniment din viaţa unui individ reprezintă realitatea persoanei în cauză, iar în momentul în care schimbi această perspectivă, apare acceptarea faţă de nou şi procesul de adaptare la nou.

Adaptarea reprezintă una dintre calităţile de bază ale oamenilor de succes care au înţeles că schimbările sunt permanente în viaţa noastră.

Adaptarea generează, pentru cei care o acceptă, un salt, iar, pentru cei care nu o acceptă, un blocaj.

O astfel de activitate este menită să încurajeze gândirea „Out of the Box" a copiilor şi să le deschidă drumul spre schimbarea perspectivei de câte ori este nevoie.

Iar dacă învăţăm să schimbăm perspectiva unde este cel mai greu, în situaţiile de cumpănă ale vieţii, atunci când suntem supăraţi, furioşi, anxioşi, vom putea apoi să schimbăm în orice arie a vieţii noastre.

Cu cât începem mai devreme să înţelegem că avem nevoie de un astfel de exerciţiu, cu atât mai bine. Aşa că jocul se potriveşte de minune copiilor, dar la fel de bine îl recomandăm şi adulţilor.

Vârsta: peste şapte ani.

De ce avem nevoie: creioane colorate şi foi de hârtie.

Metoda: conversaţie şi desen.

Ce vom face:

Avem nevoie de un cadru potrivit, liniştit şi deschis pentru un efort intelectual substanţial din

partea copilului tău. În situaţia dată, abordează-l(o) seara înainte de culcare sau la sfârşit de săptămână.

Apoi povesteşte-i că din cauza unor emoţii puternice trăite în anumite momente, noi suntem capabili să facem lucruri pe care le vom regreta mai târziu.

De exemplu: luăm decizii în momentul în care suntem supăraţi, acuzăm o persoană pe nedrept fără să ştim toate detaliile, facem ceva ce e interzis cu bună ştiinţă sau spunem cuvinte care îi rănesc pe ceilalţi fără să ne gândim la ce simt ei etc.

Încearcă să îi dai un exemplu în această direcţie dintre cele enumerate mai sus, pentru ca apoi să-i ceri să îţi expună o astfel de situaţie în care a fost el implicat, la şcoală, acasă, în grupul de prieteni sau în orice altă situaţie şi dacă în urma acelei situaţii a avut regrete pentru acţiunile lui.

Pe cât posibil, scoate în evidenţă detaliile acestei situaţii şi adresează-i următoarele întrebări:

- Când s-a întâmplat?
- Cine era în preajmă când s-a întâmplat?
- Ce anume l-a supărat în acel moment?
- Ce anume regretă că nu a făcut în acel moment?
- Încă mai e supărat pe acea situaţie din acel moment?

Apoi cere-i să deseneze acel moment, asta dacă doreşte. Dacă nu, treci mai departe şi spune-i acum să se gândească la trei persoane din viaţa lui pe care le admiră foarte mult în afara persoanei tale.

Dacă, rând pe rând, cele trei persoane ar fi fost în locul lui, cere-i să îşi închipuie cum ar fi reacţionat acestea şi adresează-i următoarele întrebări:

- De ce crezi că el/ea ar avea un asemenea comportament?
- Cum crezi că a reuşit să aibă un astfel de comportament?
- Crezi că, procedând aşa, problema ar fi rezolvată?
- Care crezi că ar fi sfatul pe care ţi l-ar da?

Acum cere-i să îţi spună care au fost sfaturile care i-au plăcut cel mai mult şi împreună încercaţi să găsiţi cât mai multe soluţii la situaţia de mai devreme, ajutaţi şi de „sfaturile primite".

Cu cât veţi găsi mai multe alternative la o astfel de situaţie, cu atât mai bine.

Iar apoi roagă-l să se gândească la cele trei persoane de mai devreme, iar când se va afla într-o situaţie similară, desigur poate să se gândească şi la ce vei face tu în aceeaşi situaţie.

Spune-i că tot ce trebuie să facă e să vadă lucrurile din perspectiva fiecărei persoane în parte şi să câştige timp dacă are nevoie, renunţând pentru moment la situaţia tensionată.

La final, cere-i să deseneze scena în care găseşte cea mai bună soluţie dintre cele enumerate de voi.

Beneficii:

- Dezvoltă adoptarea perspectivelor diferite.
- Oferă o soluţie la orice situaţie, învaţă conceptul că nu există problemă fără soluţie.
- Dezvoltă gândirea strategică şi gândirea pozitivă.
- Dezvoltă gândirea „Out of the Box".

Bine de ştiut:

- Această activitate se bazează pe un exerciţiu cunoscut de dezvoltare personală al lui Napoleon Hil, expus în cartea „De la idee la bani".
- Conceptul de schimbare a perspectivelor este baza gândirii „Out of the Box".
- Chiar dacă nu va pune în practică soluţiile găsite, faptul că înţelege că poate avea un altfel de comportament va ameliora situaţii asemănătoare.
- Faptul că tu îi oferi toată încrederea în a vedea problema din perspectiva lui şi implicarea în găsirea soluţiilor te va ajuta în relaţia cu copilul tău.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E un joc excepţional pentru că e jocul intrării în pantofii altuia şi are la bază, are în spate ideea

că oamenii sunt acelaşi suflet, acelaşi spirit, dar sunt în roluri diferite.

Atunci când eu mă uit la altă persoană, mă văd tot pe mine, omul universal, dar în alt rol social şi cu alte caracteristici.

Dar, esenţialmente, noi nu avem de ce să ne contrazicem, să ne urâm şi să avem sentimente negative, pentru că te urăşti pe tine, te contrazici pe tine, pentru că persoana din faţa ta eşti tot tu.

E doar o proiecţie, proiecţia Universului în diverse trupuri. E un exerciţiu de spiritualizare şi eu îl consider chiar fundamental pentru că oamenii devin conştienţi, copiii, în primul rând, devin conştienţi că totul e un joc. De fapt, e un joc social, un joc cu roluri şi nu mai sunt neiertători. Devin iertători.

Florin Alexandru:

Primul exerciţiu de acest gen a fost scris de Napoleon Hill, „exerciţiul minţilor superioare", în cartea „De la idee la bani". El a fost părintele dezvoltării personale, în 1931. A prezentat forma şi felul în care mai mulţi oameni de succes au reuşit să ajungă la succes. Şi acest exerciţiu, exerciţiul minţilor superioare, a fost pentru prima dată scris şi propus de el. Şi sunt mulţi, dintre cei care practică dezvoltarea personală, care îl folosesc.

Domnul Profesor Florian Colceag:

De fapt, el a fost gândit mult mai devreme şi de către Hristos. El a spus: „Dacă greşeşte faţă de

tine aproapele tău, iartă-l". De câte ori să-l ierţi? De 7 ori? Nu, de 7 ori câte 70 de ori iartă-l. Pune-te în pantofii lui şi gândeşte din perspectiva lui. Şi iartă-l!

#Activitatea 2: Întrebări nesfârşite.

Curiozitatea nestăvilită este una dintre trăsăturile de bază ale copilăriei, reprezintă o calitate esenţială în dezvoltarea gândirii, a spiritului de observaţie şi a perceperii lumii înconjurătoare.

În funcţie de evoluţia părintelui, copilul va primi încurajări şi perspectiva de profunzime, de detaliu sau, din păcate, anumiţi părinţi consideră copilul ca fiind sâcâitor şi cârcotaş, iar aceşti copii devin apatici, pasivi şi dezinteresaţi.

Şi tot aceşti părinţi îşi pun apoi o întrebarea de genul: de ce e apatic copilul meu?

Sau: de ce nu vrea să înveţe despre această activitate?

Prin această activitate, vom menţine curiozitatea şi abordarea către nou a copiilor noştri, chiar mai mult decât atât, le dezvoltăm această latură ca apoi copiii să îşi urmeze rândul întrebărilor într-o direcţie preferată de ei.

Vârsta: peste trei ani.

De ce avem nevoie: creioane şi foi de hârtie.

Metoda: conversaţie şi desen.

Ce vom face:

Prinde un moment în care copilul tău este interesat de un obiect, o imagine sau un subiect de discuţie, profită de acest moment şi propune-i să vă concentraţi împreună asupra interesului lui.

Apoi, spune-i că orice lucru are o poveste în spate şi că povestea de-abia aşteaptă să iasă la lumină. În special, aceste poveşti sunt pentru copiii curioşi, interesaţi şi fericiţi. Adulţii sunt prea preocupaţi şi grăbiţi cu problemele lor şi astfel pierd foarte multe lucruri interesante din jurul lor.

După ce l-ai făcut curios şi dornic de a afla mai mult, spune-i că veţi face un concurs în care el va trebui să pună cât mai multe întrebări timp de un minut asupra interesului arătat mai devreme.

Întrebările trebuie să fie cât mai felurite şi diferite una de cealaltă, dacă e micuţ ajută-l, dându-i câteva exemple:

- La ce ne foloseşte acel lucru?
- Cum a fost făcut?
- Cine l-a făcut?
- De ce are forma aceasta?
- Cât crezi că o să dureze? Etc.

Notează pe o foaie de hârtie întrebările, iar când observi că scade fluxul de întrebări, propune-i

să intri şi tu în joc. Astfel, veţi pune pe rând câte o întrebare.

Iar acum e rândul tău să direcţionezi întrebările spre profunzimea acelui lucru, spre partea creativă, de exemplu:

- Cum am putea îmbunătăţi acel lucru?
- Cum l-am putea face mai folositor decât este în acest moment?
- Ce s-ar întâmpla dacă acel obiect nu ar mai exista?
- Ce s-ar întâmpla dacă am naufragia pe o insulă şi am avea doar acel obiect?
- Ce am mai putea face cu acel obiect?
- Cu ce se aseamănă acel obiect? Etc.

La final, găsiţi împreună răspuns la cât mai multe întrebări şi puteţi trece la alt obiect.

Beneficii:

- Încurajăm copilul să pună cât mai multe întrebări.
- Dezvoltă gândirea laterală, strategică şi pozitivă.
- Creează conceptul „analiză echilibrată".
- Abordarea gândirii „Out of the Box".

Bine de ştiut:

- Acest joc este ideal pentru copiii care încep şcoala datorită faptului că şcoala încurajează mai degrabă conformismul şi pasivi-

tatea, iar copiii încep să creadă că a întreba este un semn de obrăznicie. Prin acest joc îi arătăm contrariul.

- Această activitate poate desluşi pasiunea copilului tău.
- Căutând împreună răspunsul întrebărilor pe internet, în cazul în care copilul este mai mare, îl învețţi o cale sigură de a-şi răspunde singur la întrebări (există browser pentru copii).

Domnul Profesor Florian Colceag:

E foarte interesant ca joc, însă trebuie un pic „tras la pilă".

În general, copiii trebuie să observe lucrurile bine ca să poată întreba. Dacă nu le observă, nu întreabă. Şi, înainte de toate, trebuie învăţaţi să observe foarte bine tot ce e ***detaliu semnificativ****.*

Cei care nu au observat vor avea un tip de întrebare:

Care a fost primul acordeon?
Care a fost primul fier de călcat?
Care a fost prima bicicletă?
sau
Când s-a realizat primul avion?
Când s-a făcut prima motocicletă?

Nu reuşesc să pătrundă undeva. Folosesc un stereotip dacă nu observă. Ai făcut cu ei exerciţiul de observaţie înainte, pe detalii semnificative şi analiza scenariilor din spate. Şi asta e metoda lui Robert Feldstein care s-a stins în 2015.

Dacă ai făcut analiza respectivă şi copilul are un set de întrebări mai larg, atunci el se poate concentra pe subiect. Eu fac asta la Academia Kogaion cu copiii, am ore de întrebări şi răspunsuri.

La 6-7 ani au saci de întrebări, dar ideea este să găsească cea mai inteligentă întrebare. Întrebările inteligente. După care urmează: prima întrebare inteligentă creează contextul întrebării, ia tematica. După care, ceilalţi, pe răspunsurile pe care le dau, pun a doua întrebare şi a treia întrebare şi a patra întrebare.

Dezvoltă, intră în profunzime.

Cum arată o întrebare inteligentă? De exemplu, o fetiţă m-a întrebat la un moment dat: „Cum au apărut copacii?" Şi i-am explicat că a fost o invenţie a naturii care s-a chemat „frunza". Frunza a fost atât de eficientă în extragerea dioxidului de carbon din atmosferă, încât a trebuit să depoziteze acest dioxid de carbon, prin combinaţii chimice, în

lemn. Și depozitul acesta care s-a făcut datorită frunzei, care a transformat floarea în copac.

Și că primele flori nu aveau frunze. Mai avem câteva flori care nu au frunze. Și un copil imediat a recunoscut: A, e vorba de „Rafflesia arnoldii", iar copilul avea șapte ani. Era mai mare cu un an decât fetița. Le dezvoltă și o cultură fantastică, și o capacitate de analiză extraordinară.

Deci, căutarea de întrebări inteligente e scopul corect.

Activitatea 3:
Schimbarea personalității

Cum ar fi ca pentru o zi să fii altă persoană? •

Un joc minunat pentru a reuși să schimbăm felul în care vedem lucrurile pentru o singură zi. Empatia e cea mai sigură formă de a înțelege alte persoane sau chiar mediul înconjurător, iar forma propusă în acest joc este să vedem lumea prin ochii altcuiva sau prin ochii unei furnici, de exemplu. Este o cale sigură de a învăța și experimenta empatia.

Dezvoltăm creativitatea, gândirea laterală și inteligența emoțională și abordăm o formă de schimbare a perspectivei și de percepere a realității din cât mai multe unghiuri posibile.

Te provoc la un joc menit să descătuşeze imaginaţia şi creativitatea.

Vârsta: peste şase ani.

Metoda: conversaţia.

De ce avem nevoie: jocul nu necesită materiale.

Ce vom face:

Împreună cu copilul tău gândiţi-vă la un personaj interesant pentru el din perspectiva căruia aţi vrea să vedeţi lumea pentru câteva minute.

Înainte să înceapă jocul de rol, gândiţi-vă unde trăieşte şi cum trăieşte personajul ales pentru a pregăti decorul. Împreună gândiţi-vă la următoarele lucruri: ce vede personajul în jurul lui, care sunt zgomotele mediului înconjurător, ce alte persoane mai sunt acolo, cum arată locuinţa lui etc.

Cu cât detaliaţi mai bine decorul, cu atât o să va fie mai uşor să intraţi în pielea personajului ales.

Acum începeţi să vă gândiţi la personaj şi detaliaţi cu ce este îmbrăcat, ce face în momentul ales de voi şi ce preferinţe are acesta, ce crede despre persoanele din jur, ce crede despre el, are încredere în propria persoană, ce fel de voce are el etc.

Acum avem personajul creat şi e cazul ca al tău copil să intre în poveste. Tu vei fi povestitorul, iar el va fi personajul ales şi va avea misiunea de a-l

interpreta pe acesta, de această dată trăind felul în care simte, gândeşte şi felul în care acţionează.

Când observi copilul intrat în pielea personajului, adresează multe întrebări:

- Ce îşi doreşte personajul creat?
- Ce valori are acest personaj, în ce crede el?
- Are momente dificile în viaţa lui?
- Cum reuşeşte să facă faţă momentelor dificile din viaţa lui?
- Cine îl ajută în viaţa de zi cu zi?

La final, discută cu copilul ce a simţit şi cum a văzut lumea din perspectiva personajului şi dacă are vreun sfat din partea acestuia, iar apoi întreabă-l dacă vreţi să intraţi în rolul unei furnici, a unei plante sau a unei jucării, lăsaţi creativitatea să vă îndrepte spre alte fiinţe sau obiecte.

Beneficii:

- Dezvoltăm calitatea empatiei.
- Dezvoltăm gândirea laterală.
- Dezvoltăm gândirea „Out of the Box".
- Dezvoltăm inteligenţa emoţională.

Bine de ştiut:

- Un joc foarte greu de realizat, dar recomandăm să insistaţi.
- O abordarea diferită faţă de viaţa de zi cu zi. Creează oportunităţi spre alte activităţi ale copilului tău.

- Propune-i lui să aleagă şi alte personaje, de preferat din natură, dacă vă cere să reluaţi jocul.
- Opriţi-vă dacă se plictiseşte sau schimbaţi personajul, astfel încât să finalizaţi jocul.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E tot pe viziunea lui Robert Feldstein, cu perspectiva creării de scenarii, aplicabilă în foarte multe domenii.

De exemplu, eu am crescut cu nişte muzicieni. Aceşti muzicieni au avut nevoie, la un moment dat, de un mare salt. Saltul s-a făcut în clipa în care au descifrat trăirile şi gândurile şi emoţiile compozitorului. Şi se pleca tot pe acelaşi tipar.

Ce însemna „Habanera"? Era povestită o întâmplare, un peisaj, o constelaţie? Ce anume era? A, era o întâmplare. Bine! Era primăvara? Vara? Toamna? Iarna? Păi, nu ştiu. Dar era ziua sau noaptea? Era noaptea. Bun. A ce mirosea? A flori de tei? A cutare? ... deci, cu opţiuni. Hai să vedem încă o dată: era primăvara? Cred că era toamna. Bine. Era lună plină? Lună nouă? Bun. Cântă!

În momentul în care se apucă să cânte şi are imaginea aceasta a scenariului în spate, ceea ce iese este perfect.

Chiar şi la copiii care nu au antrenamentul necesar, faptul că vizualizează şi reuşesc să

reproducă emoţia le dezvoltă foarte tare şi capacitatea de interpretare ulterioară. Aceasta este o direcţie de extensie, pentru că se poate duce pe orice fel de direcţie de extensie, inclusiv în matematică. Eu am folosit-o şi în matematică, la fel de bine.

Florin Alexandru: *Nu vizualizez.*

Prof. Colceag: *De exemplu, ridicat la putere. Ridicat la putere înseamnă că avem alegeri. Unde?*

În Grecia Antică, cei care au inventat republica. Şi ce grijă au ei? Să pună un om unitar la putere, supraunitar, un semizeu sau subunitar. Ce se întâmplă dacă pun un om unitar? Nu-l influenţează puterea. Nu devine un înfumurat. El rămâne acelaşi om. 1 la orice putere e 1. Dar dacă pui un semizeu? Acesta e supraunitar.

El face fapte măreţe, extraordinare. Dar dacă bagi unul mic la suflet? Îi scade valoarea. Dacă pui unul negativ, devine fluctuantă acţiunea. Când e pozitivă, când e negativă. Nu te poţi baza. E ca la Nero sau Caligula.

 # Activitatea 4:
Care mi-e prieten şi care nu?

Cu toţii avem nevoie de prieteni în viaţa noastră şi pentru a înţelege în ce constă o prietenie adevărată, mai ales copiii, este necesară o astfel de activitate.

Practic, prin această activitate, îi ajutăm pe copii să conştientizeze acele activităţi comune care desăvârşesc o prietenie, iar diferenţa dintre a experimenta şi a înţelege acest aspect printr-o astfel de activitate este foarte mare. Experienţa ne loveşte cu capul de zid ca apoi să ne înveţe lecţia, pe când prevenţia este o soluţie la îndemână.

Totuşi, această activitate necesită o discuţie deschisă cu copilul tău despre ce presupune prietenia, dar cum sunt convins că citeşti aceste rânduri datorită faptului că doreşti să te implici, vei gândi în termeni de acţiune şi vei trece la implementarea acestei activităţi.

Vârsta: peste cinci ani.

Metoda: conversaţie şi desen.

De ce vom avea nevoie: coli hârtie, foarfecă, creioane colorate, lipici.

Ce vom face:

Vei iniţia o discuţie deschisă cu copilul tău în care îi povesteşti despre prietenie, în general, şi ce presupun activităţile comune ale unor prieteni. De asemenea, să îi explici şi ce presupune o prietenie falsă.

Apoi îi vei da exemple de comportamente atât pentru o prietenie adevărată, cât şi pentru o prietenie falsă.

După aceasta, îi vei adresa următoarea întrebare:

A avut parte de comportamente asemănătoare?

Acum e cazul ca împreună să faceţi comparaţie între cele două comportamente. Roagă-l să îţi spună numele celor două persoane date ca exemplu.

Apoi, întreabă-l dacă a mai observat genul de comportament al unui prieten adevărat şi la alte persoane, ajută-l, dacă este cazul, şi oferă-i cât de multe exemple pozitive.

La fel vei face şi în cazul comportamentului unei prietenii false.

La final, desenează-i conturul mâinilor pe mai multe coli de hârtie, coloraţi-le, apoi decupaţi-le şi lipiţi-le sub forma unui cerc şi spune-i că aşa arată harta unor prieteni adevăraţi.

Beneficii:

- Abordare diferită a socializării, în general.
- Dezvoltă gândirea socială şi formează o perspectivă clară a comportamentului.
- Dezvoltă gândirea „Out of the Box".

Bine de ştiut:

- O activitate care pare uşor de abordat, dar, în realitate, e mai complexă, sunt foarte importante exemplele oferite de părinte.
- Recomandăm ca abordarea să fie în urma unei acţiuni de socializare, când vine de la joacă, când vizitaţi pe cineva sau când primiţi vizita unor prieteni.

- Nu te grăbi să îl judeci cu privire la exemplele oferite.

Domnul Profesor Florian Colceag:

E frumos şi interesant, dar nu am definit prietenia. Aceasta poate fi foarte complex de definit, pentru că, de fapt, se adresează la două componente: relaţia dintre componentele propriului tău organism: e prieten capul cu fundul?

Florin Alexandru: *Nu.*

Prof. Colceag: *Păi, de ce nu ar fi? Că e o distanţă între cap şi fund? Dar gâtul cu capul? Sunt prietene? Distanţa e mai mică între gât şi cap. Deci avem o anumită distanţă de comunicare. Şi ce faci dacă te doare fundul? Şi pui capul să privească fundul şi să-l vizualizeze şi să-l ajute cu mintea. Aceasta este un exerciţiu de construcţie a propriului echilibru organic.*

Tu eşti prieten cu tine, te accepţi aşa cum eşti. Şi înţelegi funcţionalitatea ansamblului. De ce capului nu-i place de fund? Pentru că apare simţul mirosului: fundul miroase urât. Are simţul văzului: fundul nu arată grozav. Deşi noroc că nu îl priveşti pe al tău, îl priveşti pe al altuia, tot nu-ţi place de el când îl vezi.

Pe de altă parte, îţi dai seama că fără fund nu ar putea avea performanţele pe care le are organismul, per global. El are un rol: că fundul îţi ţine

spatele drept, poţi să stai în poziţie verticală, poţi să alergi şi are şi multe alte roluri, că dacă nu ar avea pe unde să dea afară toată mizeria pe care o are înăuntru, s-ar intoxica şi ar muri şi atunci îi înţelegi utilitatea, funcţionalitatea. Îl accepţi şi poţi deveni prieten cu fundul tău.

Acum, extinzându-se de la tine către ceilalţi, exerciţiul înseamnă aşa: poţi fi prieten de la sufletul tău la sufletul altuia. Şi pui copiii să-şi pună reciproc unul altuia palma pe piept. Să-şi simtă sufletul. Din clipa aceea zâmbesc. Sau să-şi apropie capetele unul de altul, cap la cap.

Din clipa aceea încep să aibă comuniune de idei. Asta este şi obiceiul datului mâinii. Doi oameni îşi dau mâna, din clipa aceea comunică mental, pentru că palma are harta mentală a întregului creier.

Şi atunci începem să avem prieteniile pe orizontală, între diverse componente. În direcţia asta şi actul sexual e tot o prietenie pe orizontală, când toate componentele celor două persoane se aliniază ca să genereze o viaţă nouă, armonioasă.

Florin Alexandru: *Cu alte cuvinte, nu este cel mai potrivit.*

Prof. Colceag: *Cu alte cuvinte, mai trebuie „tras la pilă".*

#Activitatea 5: Fiecare om este unic

Fiecare persoană este unică datorită unui număr semnificativ de detalii care îi construiesc personalitatea, începând cu înfăţişarea, experienţele trăite, perspectiva din care priveşte un concept sau un obiect, sentimentele noastre, preferinţele, obiceiurile ş.a.m.d.

Felul în care se combină calităţile şi defectele noastre ne oferă această unicitate. Este adevărat faptul că ne asemănăm între noi din foarte multe puncte de vedere, dar, cu siguranţă, nu există încă o persoană la fel ca tine în această lume ca urmare a tuturor acestor detalii care alcătuiesc personalitatea noastră unică.

Iar acest aspect îl constatăm ori de câte ori avem interacţiune cu alte persoane asupra lucrurilor simple văzute altfel şi astfel apar contradicţiile care ne pot ajuta şi ele dacă le privim în sens pozitiv.

Această activitate îi ajută pe copii să conştientizeze acest aspect şi să îşi concentreze atenţia spre unicitatea lor.

Vârsta: peste patru ani.

Metoda: conversaţie şi desen.

De ce avem nevoie: coli de hârtie, foarfecă, creioane colorate, lipici.

Ce vom face:

Deschide o conversaţie despre unicitatea fiecărei persoane şi ce caracteristici ne formează această unicitate.

Apoi cere-i să vă gândiţi împreună la calităţile, caracteristicile care îl fac pe el unic, poate fi vorba de obiceiuri, preferinţe, emoţii, persoane dragi vouă sau orice consideraţi voi că îl/o deosebeşte de ceilalţi.

Apoi, pe o coală de hârtie, veţi desena un cerc în mijlocul foii şi veţi scrie numele lui în mijlocul cercului, iar toate aceste caracteristici le veţi scrie în interiorul unei petale pe care puteţi să o desenaţi în prealabil până formaţi o floare cu cât mai multe petale.

Ajută-l dacă este cazul şi spune-i care crezi tu că sunt lucrurile care îl/o fac unic(ă), dar doar în momentul în care nu mai are idei. Nu trebuie să fie vorba doar de obiceiuri pozitive, poate fi vorba şi despre obiceiuri mai puţin plăcute, de exemplu:

- Mă trezesc greu dimineaţa.
- Nu îmi plac temele.
- Folosesc periuţa de dinţi doar 30 de secunde etc.

La final, coloraţi această floare şi decupaţi-o.

Jocul poate fi adaptat la o grupă de copii sau la un grup, prin simplul fapt că un copil face floarea pentru un alt copil şi spunându-i, de fapt, ce crede el despre acel copil. Poate fi jucat, de asemenea, pe

perechi, doi prieteni să creeze floarea pentru alţi doi prieteni.

Beneficii:

- Dezvoltă procesul de autocunoaştere.
- Dezvoltă gândirea strategică.
- Dezvoltă gândirea „Out of the Box".

Bine de ştiut:

- Primul pas spre gândirea „Out of the Box" este autocunoaşterea, fără a te cunoaşte pe tine nu poţi realiza gândirea calitativă în detrimentul gândirii cantitative.
- Un joc foarte uşor de realizat care poate genera imboldul geniului, pregătirea terenului ca o persoană să înţeleagă că poate să îşi atingă genialitatea este esenţială de la o vârstă cât mai fragedă.
- Poate fi realizat şi de adulţi ca, de altfel, o mare parte din jocurile prezentate în această carte.

Domnul Profesor Florian Colceag:

O întrebare: unicitatea înseamnă şi importanţă?

Pentru că jocul cu pricina se aseamănă foarte mult cu ceva ce s-a întâmplat în America acum câţiva ani. A pornit un val serios, în urma unei întâmplări: un părinte bancher

a ajuns la un moment dat acasă și a găsit o scrisoare din partea fiului său care i-a spus:

„Nu mai pot trăi, eu trebuie să mă sinucid. Sunt complet singur, neînțeles, nu am cu cine comunica, sunt un ciudat. Nu mă iubește nimeni".

L-a găsit pe fiul său în baie cu venele tăiate, dar încă viu. L-au scos de acolo. Era într-o depresie cumplită. A scăpat și a urmat jocul esențial, foarte important în America. A funcționat foarte bine, a fost un val:

Tu ești foarte important pentru mine.

Faptul că ești unic te poate face foarte important și pentru ceilalți, dacă tu îți cunoști utilitatea unicității tale, dacă dăruiești unicitatea ta în favoarea tuturor.

Nu o negociezi, o dăruiești. Aici este marea corecție care trebuie făcută. Ești unic, dar asta te poate face ciudat și respins sau acceptat de societate. Depinde ce faci cu unicitatea ta, încotro o direcționezi. Abilitățile tale unice cui sunt de folos? Oferă ceea ce ai!

#Activitatea 6: Gândim, apoi vorbim.

Este o activitate pe care orice copil din această lume ar trebuie să o realizeze cât mai devreme cu putință pentru că este esențială în procesul de

comunicare. Va face diferenţa în poziţionarea fiecărui individ în societate.

Mai grav este că vedem deseori foarte multe persoane adulte care vorbesc fără să gândească şi cu siguranţă nu au realizat un astfel de joc în copilărie sau nici măcar ca adulţi.

Copiii nu sunt conştienţi de efectul cuvintelor exprimate la adresa altor persoane, iar o astfel de activitate îi conştientizează tocmai în legătură cu acest aspect.

Un exemplu extrem este violenţa verbală despre care s-a demonstrat că efectul ei, din punct de vedere psihic, este la fel de devastator precum violenţa fizică.

Orice copil a fost cel puţin o dată trist din cauza cuvintelor altui copil, iar pentru a ne gândi înainte de a spune ceva rău, avem nevoie să trezim compasiunea şi a înţelege care sunt efectele cuvintelor nepotrivite.

Vârsta: peste cinci ani.

Metoda: conversaţie şi desen.

De ce avem nevoie: coli de hârtie, creioane colorate, foarfecă, lipici.

Ce vom face:

Decupează cinci inimi, un cerc, o tulpină şi două frunze.

Apoi spune-i de ce e important să ne gândim înainte de a spune orice lucru şi care sunt beneficiile acestei abordări, oferă-i câteva exemple din viaţa de zi cu zi.

Întreabă-l dacă ştie cum se spune „a gândi" în engleză, dacă nu ştie, ajută-l şi spune-i „to think.

Apoi, roagă-l să îl scrie pe verticală şi în dreptul fiecărei litere vom nota o întrebare care ne face să gândim răspunsul unei întrebări sau ceea ce dorim să spunem.

Astfel:

- T – Is it true? Este adevărat?
- H – Is it honest? Este cinstit?
- I – Is it inspiring? Inspiră?
- N – Is it necessary? Este necesar?
- K – Is it kind? Este amabil?

La final, gândiţi-vă împreună la o mică răutate care i s-a întâmplat copilului tău şi vedeţi perspectiva şi dacă ar mai fi existat răutatea respectivă, iar apoi gândiţi-vă la o situaţie când copilul tău a fost răutăcios cu altă persoană şi vorbiţi deschis despre scenariul în care ar fi aplicat această metodă de gândire.

Beneficii:

- O formă de a crea perspective diferite asupra unui eveniment.

- Dezvoltă abordări diferite, empatia cu alte persoane.
- Dezvoltă gândirea calitativă.
- Dezvoltă gândirea „Out of the Box".

Bine de ştiut:

- Un joc obligatoriu în curricula oricărei grădiniţe din Marea Britanie, de fapt, reprezintă una dintre cauzele diplomaţiei tipice britanice.
- Un joc aparent simplu, dar care, în momentul abordării, se demonstrează a fi mai complex.
- Propune-i să folosească acest exerciţiu ori de câte ori are ocazia şi încurajează-l atunci când observi că o face.
- Se poate adapta la o clasă sau o grupă de grădiniţă şi să realizaţi o floare mai mare care poate reprezenta regulamentul de comunicare între copii.

Domnul Profesor Florian Colceag:

Jocul este mai complex decât pare. Şi pentru că vorbeam de limba engleză: diferenţa între „think" şi „thing" e de o literă, gândire şi obiect, materializarea gândului.

Aici este, de fapt, marele concept de materializare a gândului şi trebuie să plecăm tot

de la doctrina creştină din Noul Testament: păcatul cu gândul, cu vorba şi cu fapta.

Gândurile se materializează în vorbe şi apoi în fapte. Se transformă în lucruri. Nimic nu a fost creat de mâna umană fără să fi fost înainte gândit.

Dacă noi completăm procedura de materializare a unui gând, atunci începe un joc cu gândurile frumoase, gândurile armonioase şi un scenariu de materializare a acestora, care poate duce la o modificare în bine.Acest joc este extensibil şi are nevoie de un pic de aranjare. El trebuie „luat un pic la pilă".

Capitolul 8

Despre prietenie

Aş fi putut include acest subcapitol la „Apartenţa socială", dar nu vorbesc despre acel gen de prietenie, ci vorbesc despre conceptul de prietenie, în general, şi avantajele conştientizării acestui concept, în particular.

Pentru a fi prieten cu cineva, ai nevoie de mici eforturi în a construi relaţia şi la fel pentru a o întreţine.

Dar, înainte de a continua, îţi voi adresa o întrebare şi am rugămintea să îţi răspunzi cât se poate de sincer. Vei înţelege la final că e necesară o astfel de abordare.

Eşti prieten/prietenă cu copilul tău?

O să te ajut să îţi desăvârşeşti răspunsul analizând mai bine acest concept.

Ce presupune mai exact prietenia?

O relaţie de la egal la egal în care ambele persoane au de câştigat în urma acestei relaţii. Mai exact, să oferi şi să primeşti sprijin ori de câte ori tu sau prietenul(a) aveţi nevoie de acest ajutor, iar el să fie oferit necondiţionat de ambele părţi.

Mergând mai departe pe acest fir, observăm în societate că foarte multe persoane nu au relaţii de prietenie sincere şi adevărate, exact cum am descris mai sus acest aspect, şi creează tot felul de tipare despre ceilalţi, de exemplu:

„Nu poţi avea încredere în nimeni, toţi ceilaţti urmăresc un interes."

„Dacă eşti bun, eşti luat de prost."

„Vezi în cine ai încredere".

Aş putea continua cu exemplele, dar nu acest aspect vreau să îl subliniez. Este evident că astfel de exprimări ale unor persoane nu reprezintă altceva decât efecte ale unei cauze mai profunde şi neînţeleasă, din păcate, de majoritatea.

Scopul acestui subcapitol este de a dezvălui care este, de fapt, cheia principală sau soluţia generală de a avea şansa să construim un copil puternic.

Este evident că vorbesc de o relaţie sinceră şi curată de prietenie cu copilul tău, care îţi va oferi atât de multe satisfacţii pe tot parcursul vieţii, încât, dacă munceşti câţiva ani să o construieşti, nu contează efortul raportat la recompensă.

Mă întorc la parcursul inițiat anterior cu scopul de a descoperi care este cauza care generează atâtea frustrări în societate legate de lipsa unor prieteni adevărați.

Aceste persoane se plâng de ceilalți, în general, și spun că ei sunt vinovați pentru acest aspect și creează un cerc vicios foarte greu de penetrat sau de schimbat ceva în mersul „normal" al acestei frustrări.

Iar apoi aceleași persoane se plâng că nu pot construi o relație de prietenie cu copilul lor.

Există o cauză pentru care copilul consideră că e normal să ascundă diverse lucruri de părinți, iar dacă privim mai atent relația construită, vom observa că are lacune.

Iar modul în care a fost construită relația îi revine în totalitate părintelui, adultului care e responsabil de forma pe care o ia aceasta.

Iar în continuare te întreb pe tine ca părinte: ce fel de relație ai tu cu tine?

Dialogul tău intern este unul corect, în care critica e constructivă, în care te „judeci" cu scopul de a îmbunătăți acțiuni viitoare, observi lucrurile exact așa cum sunt și ești sincer cu tine?

Dacă răspunsul este da la întrebările adresate mai sus, nu ar trebui să ai nicio problemă în a fi prieten cu copilul tău, dar dacă răspunsul este

afirmativ şi, totuşi, nu eşti prieten cu copilul tău, asta presupune o mică neconcordanţă în răspunsul tău, iar răspunsul la ultima întrebare să nu fie cel real.

Dacă nu eşti sincer tu cu tine, este foarte probabil ca nici copilul tău să nu fie sincer cu tine. Se poate ca nici el să nu fie sincer cu el în dialogul lui intern.

Şi, în astfel de situaţii, apar neconcordanţele sau micile minciunele, să spun aşa, care par nevinovate, dar, de fapt, este începutul parcursului către cele „vinovate".

Să nu uităm că ei sunt copia noastră, a părinţilor. Pentru a reuşi să ai o relaţie de prietenie sinceră cu copilul tău, un aspect extrem de important, e necesar să fii tu, în primul rând, prieten cu tine ca apoi să poţi să construieşti relaţia de prietenie cu ceilalţi.

Efectele de care spuneam mai devreme oare nu sunt generate tocmai de acest aspect?

Oare persoanele care afirmă sus şi tare că nu trebuie să ai încredere în nimeni, de fapt, nu au încredere în ele din cauza faptului că nu sunt sincere cu propria persoană?

Cauza pentru care ne trezim că nu avem prieteni şi căutăm să înţelegem acest aspect constă tocmai în acest mic „detaliu", relaţia pe care o ai tu cu persoana ta.

Ai o relaţie sinceră, deschisă, constructivă?

Sau ai genul de relaţie în care nu îţi accepţi defectele? Nu accepţi greşelile pe care le vezi la alţii, dar, de fapt, sunt greşelile pe care nu suporţi tu să le faci, tocmai din cauza faptului că le faci adesea?

Practic tot ceea ce vezi în jur şi te deranjează fiind de fapt doar o oglindă a ta, care îţi arată unde trebuie lucrat sau schimbat!

Să luăm un scenariu comun, cel în care o mamă are o fetiţă în vârstă de 12 ani şi care trebuie să îi explice fiicei problemele legate de viaţa sexuală pe care o va începe la un moment dat.

Felul în care îi expune această poveste va conta enorm de mult în dezvoltarea unor relaţii corect construite de către fetiţă, iar, cel mai adesea, din cauza programării parentale şi a unui stil diferit de gândire (vizual, auditiv, kinestezic), pur şi simplu, comunicarea e deficitară.

Cu alte cuvinte, nu sunt prietene.

Ce va face fata când va avea prima relaţie sexuală?

Va fugi să vorbească cu o prietenă, dar acea prietenă este foarte probabil să nu aibă experienţă şi astfel să genereze un început nepotrivit al unui aspect atât de important.

Nu are sens să continui acest scenariu, este evident că acest lucru se întâmplă în societate, chiar mult mai adesea decât ne putem imagina.

Același scenariu putem să îl atribuim între un tată și fiul lui sau în cazul unei familii monoparentale, între mamă și fiul ei sau între tată și fiică.

În concluzie, ne dorim cu toții ca ai noștri copii să reușească în viață și este necesar să fim aproape de ei în momentele de cumpănă, pentru că acestea sunt mult mai importante decât momentele de bucurie și fericire. Practic, atunci când apar aceste momente, ne desăvârșim rolul de părinți.

În situația dată, țin neapărat să îți ofer un exercițiu foarte important, un exercițiu care te va ajuta enorm de mult atât pe tine, ca părinte, cât și pe ceilalți membri ai familiei.

Acest exercițiu este adresat tuturor părinților prin simplul fapt că în orice stadiu al evoluției tale te-ai afla, el te poate ajuta la îmbunătățirea și accelerarea evoluției tale ca individ.

 # Exercițiu – Observatorul

Din cauza naturii noastre, creierul nu poate fi controlat în totalitate. El ne dă informații deseori din subconștient sub forma unor imagini sau sub forma unor scene petrecute în trecut. Însă soluția nu este controlul în totalitate, ci observarea șabloanelor, felul în care el construiește o situație și modul în care ne influențează în mod direct acțiunile.

Creierul nostru gândeşte sub forma unor modele de gândire. Practic, construieşte gândurile aproape în aceeaşi formă de fiecare dată.

Să îţi dau un exemplu: teama că în viitorul apropiat rămâi fără locul de muncă sau afacerea ta principală.

Primul gând pleacă de la o stare de anxietate mică cu privire la a pierde ceva ce deţii. Gândul, apoi, devine mai puternic acordându-i mai multă intensitate sentimentului de pierdere, gândind ceva de genul:

Cum ar fi dacă aş rămâne fără locul de muncă actual?

Iar apoi va continua construind scenariile la care vei fi supus dacă îţi pierzi locul de muncă/afacerea principală.

Aşa cum spune şi minunatul nostru proverb: „De ce ţi-e frică nu scapi!"

Dacă nu te opreşti, el va continua să meargă pe acest scenariu, crescând starea de anxietatea, ajungându-se chiar la stări de groază exagerată.

De cele mai multe ori, se demonstrează că teama nu este întemeiată, astfel, starea de disconfort creată a fost total inutilă.

Acesta este un model de gândire. Cu toţii avem astfel de şabloane pentru că aşa este natura umană: se generează o emoţie iniţială mică, iar apoi creierul

va dori să testeze acea primă emoţie la o intensitate mai mare. Simplul fapt că observăm un anume şablon face subconştientul să perceapă informaţia şi va trece la modificarea şablonului. Acest lucru nu se va întâmpla imediat. El necesită un proces îndelungat, care diferă de la persoană la persoană, dar schimbarea şablonului nedorit se va realiza.

Simplul fapt că vom conştientiza o anumită informaţie care generează un comportament nedorit va schimba, în timp, acea informaţie ajutându-ne să ne schimbăm comportamentul.

De fapt, soluţia nu este schimbarea în sine, ci conştientizarea. E ca şi când am pune un semn în respectivul loc din subconştient cu mesajul „aşa nu".

În situaţia dată, tot ceea ce avem nevoie să facem este să observăm şi să conştientizăm şablonul nedorit.

Exerciţiul constă în observarea gândurilor tale, mai ales cele care nu sunt controlate şi direcţionate. Pur şi simplu, îţi observi gândurile şi parcursul lor, cum se schimbă un gând în altul şi cum generează o emoţie sau o acţiune.

Faci acest lucru ca şi când ai fi o persoană neutră, care nu judecă, care nu critică, care nu se grăbeşte în luarea unor decizii de orice natură.

Apoi îţi adresezi întrebări-cheie:

De ce am început să mă gândesc la..., iar apoi am ajuns la respectivul gând?

Ce fel de emoţie a generat acest gând?

De ce oare am această imagine din trecut? Are legătură cu ceea ce simt acum? Oare am simţit acelaşi lucru atunci?

De asemenea, recomand ca acest exerciţiu să fie aplicat ori de câte ori simţi că un cumul de emoţii generează o stare de spirit nedorită.

De exemplu, dacă la un moment dat observi că din senin ai o stare de anxietate, ruşine, vinovăţie, iritare sau chiar nervozitate, va trebui să te opreşti şi să reiei şirul gândurilor care au dus la această stare şi să observi şablonul care a generat emoţia nedorită.

Prin simplul fapt că pui sub lupă aceste gânduri, ele îşi vor pierde din intensitate. Practic, prin acest exerciţiu, vei obţine atât observarea unui model al gândurilor nedorite, cât şi diminuarea intensităţii acestora.

Am lăsat acest exerciţiu la urmă tocmai pentru a fi proaspăt la terminarea cărţii şi pentru a-şi îndeplini menirea: aceea de a te ajuta să dezvolţi tu, ca părinte, inteligenţa emoţională, pentru ca apoi să îţi fie foarte uşor să îţi ajuţi copilul/copiii.

8.1 Metodologia de implementare

În acest moment ar trebui să te conving să pui în aplicare activităţile prezentate cu scopul de a dezvolta calităţi esenţiale.

Nu o să o fac.

Pe parcursul cărţii te-ai convins de unul singur că ideile prezentate sunt mai mult decât necesare, ideea este să nu vezi aplicarea lor ca o obligaţie, ci ca o joacă, deoarece chiar asta este, în cele din urmă.

Aceste activităţi au fost aplicate de foarte mulţi părinţi, iar rezultatele au fost cele scontate – copii care au dezvoltat aceste cinci calităţi esenţiale pentru o dezvoltare armonioasă.

Prin simplul fapt că ele reprezintă activităţi inteligente, sunt convins că deja ai acceptat provocarea şi ai plănuit prima activitate.

Iar odată ce ai început să le desfăşori văzând rezultatele, vei continua cu alte şi alte activităţi.

Ceea ce presupune că nu e necesar ca eu să te conving să pui în aplicare aceste jocuri şi activităţi.

Ceea ce consider totuşi că ar fi indicat să fac este să îţi ofer o scurtă îndrumare cu privire la modul în care să implementăm aceste activităţi şi jocuri.

Ideea este să vorbesc despre câteva detalii foarte importante în tot acest proces de a dezvolta aceste abilităţi, chiar aş putea spune că şi ele ca şi multe alte informaţii din această carte sunt esenţiale.

În primul rând ar trebui să îţi vorbesc despre atmosfera prezentă în sânul oricărei familii, ea există în fiecare cămin, doar că nu este observată

întotdeauna, iar dacă este observată să spunem că nu i se acordă atenţia necesară.

Atmosfera din sânul familiei este acea stare de spirit care îi influenţează pe toti membri familiei.

Ceva de genul, toată lumea se simte bine, la fel mă simt şi eu sau opusul, în care toţi au o stare de agitaţie şi preiei şi tu acea stare.

Acest comportament se preia pur şi simplu fără să îţi dai seama la propriu că se întâmplă.

Este extrem de importantă din mai multe puncte de vedere, pe de o parte datorită faptului că copiii întotdeauna se vor raporta la atmosfera din sânul familiei pentru orice activitate pe care o vor desfăşura, iar pe cealaltă parte starea lor de spirit depinde în mare masura de atmosfera existentă.

Şi nu în ultimul rând, copilul va depune multă energie pentru a realiza o atmosferă potrivită evoluţiei lui personale, energie care în mod normal ar folosi-o pentru a dezvolta o abilitate.

Cu alte cuvinte îşi pierde vremea în loc să îşi dezvolte abilităţi esenţiale.

Al doilea aspect la fel de important ca şi primul este legat de raportul relaţilor din sânul familiei.

Şi anume, felul în care ne raportăm noi adulţii la copiii. Sunt şi ei oameni minunaţi în devenire sau sunt doar nişte copiii care nu prea ştiu mare lucru şi nu îi implicăm în discuţile familiei că sunt doar

pentru oameni mari, cu toate că îi privește și pe ei deciziile care sunt luate în aceste discuții.

Să îți dau un exemplu elocvent din acest punct de vedere, am stabilit foarte clar că ei se raportează la modelul parental din toate punctele de vedere.

În situația dată se presupune o zi de duminică în familie, iar înainte de masă, toți ceilalți membri își butonează telefonul, lăsându-l pe cel mic/cea mică să se joace cu jucăriile lui/ei.

La un moment dat el cere atenția adulților, aceștia o oferă pentru scurtă durată, iar apoi ei se întorc la activitatea de mai devreme.

În acel moment se creează poziționarea fiecărui membru a familiei, iar dacă copilul pretinde aceași poziție ca a celorlalți o va face cerând și el un telefon al unuia dintre părinți.

Iar răspunsul vine prompt, aceasta nu este o jucărie pentru tine, este un obiect pe care numai adulții îl folosesc.

Este foarte important să înțelegem ce anume înțelege copilul din tot acest schimb de replici oarecum nevinovat, dar care poziționează copilul pe o treapta inferioară adulților.

Asta nu presupune că îți spun să îi oferi acum și lui un telefon, ci îți spun că dacă ai posibilitatea oferă-i un device care să fie doar a lui și care

să echilibreze balanţa cu privire la felul în care se simte el în sânul familiei.

În acelaşi timp dacă îi oferi un device o să îţi ia maxim 30 de minute să îl setezi de aşa natură încât nu vei avea nici o problemă de siguranţă sau vreun motiv să îţi faci griji că ce va face copilul pe device.

Dacă nu ai posibilitatea să îi oferi un device, îţi sugerez să îi dai telefonul tău când îl cere sau mai bine de atât să faci program când are voie la telefon, cu menţiunea ca ar trebui sa fie un program echilibrat între timpul pe care îl petreci tu ca parinte pe telefon si timpul pe care îl petrece el/ea pe telefonul în cauză.

Astfel vei reuşi să echilibrezi balanţa şi să îi oferi acelaşi statut pe care îl au părinţii.

Să nu uităm că obiectul în sine nu îi oferă neapărat distracţie, ci îi oferă ceva mult mai important, încredere în propria persoană pentru că este pe aceiaşi treaptă cu adulţii şi pe deasupra îi oferă un raport de la egal la egal cu adultul.

Oare asta nu îl face mai responsabil(ă) ?

Cu siguranţă îl va face mai dornic să demonstreze că merită respectul şi poziţionarea pe aceiaşi treaptă cu ceilalţi adulţi în sânul familiei.

Foarte mulţi adulţi refuză să îi ofere un device copilului pe motiv că acesta va sta toată ziua pe acel device sau pe motivul că nu e sigur.

Dar în fapt, dacă îi oferim copilului un device avem mult mai multe de câştigat decât putem să ne dăm seama.

În primul rând să ne gândim cum va arăta lumea peste circa 15 ani, la ce nivel vor ajunge gadgeturile şi câtă nevoie vom avea de tehnologie în viitorul apropiat.

Este îndeajuns să ne gândim cum arătau acum 15 ani şi să ne închipuim cum va arăta peste 15 ani.

Ideea este să fie pregătit pentru ce va urma, soluţia nu este să le interzicem sau să îi privăm de ceea ce este evident că se va dezvolta din ce în ce mai mult pe viitor, ci să le oferim premize clare de a fi la curent şi pregătiţi pentru toată această revoluţie tehnologică , iar soluţia stă de fapt în puterea de adaptare.

Iar simplul fapt că suntem în pas cu tehnologia presupune de fapt adaptare la nou din toate punctele de vedere, iar procesul de schimbare continuă tocmai acest aspect îl dezvoltă la noi în general – capacitatea de adaptare.

Prin faptul că nu le oferim acces constant la un device îi privează şi de această abilitate atât de necesară în viitorul apropiat, capacitatea de adaptare la nou.

În situaţia dată, este indicat să ne gândim de două ori când le interzicem ceva ce noi folosim în

mod curent, desigur că este esenţial să îi protejăm atât cât este necesar, dar parcă uneori prea exagerăm şi uităm că scopul este să construim un caracter puternic de care atât el/ea cât şi tu să vă bucuraţi pentru tot restul vieţii.

Despre aceste ultime două detalii am vrut să îţi spun datorită importanţei pe care ele le au în procesul de educare al oricărui copil.

Acum nu îmi rămâne decât să îţi spun cu toată convingerea că tot ce vei implementa din toate activităţile propuse vă va rămâne vouă, ca o moştenire de familie, pentru că ceea ce îl vei învăţa pe fiul tău sau fiica ta va ajunge într-o oarecare măsură şi la nepoţii tăi, pentru că aşa cum ţi-am spus mai devreme, noi învăţăm să fim părinţi de la părinţii noştri, iar ei învaţă să fie părinţi când va fi vremea de la noi, părinţii lor.

Sunt convins că înţelegi importanţa celor 30 de minute alocate zilnic unor astfel de activităţi.

Pe deasupra ai citit această carte cu dorinta de a performa în această minunată şi superbă călătorie a formării unui caracter superb, sau a mai multora!

Te îmbrăţişez cu drag şi îţi doresc să fii excepţional(ă), pentru că deţii tot ceea ce ai nevoie.

Mulţumiri

Eh, am ajuns în punctul de lansare al acestei minunate cărţi şi mă simt dator să mulţumesc unor oameni care au fost implicaţi în acest minunat proiect.

A fost un proiect special din mai multe puncte de vedere, iar acum aş aminti câteva dintre ele.

În primul rând, aş spune despre faptul că materialul brut pentru această carte am reuşit să îl scriu în doar două luni de zile, în schimb jocurile şi activităţile prezente în această carte au durat nu mai puţin de 6 luni de zile.

În al doilea rând, aş spune despre faptul că tot materialul pentru această carte se afla ascuns undeva în mintea mea de foarte multă vreme şi deabia aştepta să iasă la suprafaţă.

Spun acest lucru datorită faptului că nu a necesitat o documentare temeinică cum se întâmplă în cele mai multe cazuri, ci în momentul în care am

început să scriu, am avut numeroase zile în care nu mă puteam opri din scris, pur și simplu o făceam ore întregi fără nicio pauză.

Apoi, a fost o deosebită plăcere să lucrez cu domnul profesor Florian Colceag, un om deosebit care, cu fiecare cuvânt pe care îl rostea, mă făcea să simt prin toți porii că aveam parte de o adevărată lecție de înțelepciune.

Înțelepciune pe care nu o mai regăsim în aceste zile decât rareori, așa că prima mea senzație în momentul în care l-am cunoscut a fost o puternică dorință de a învăța.

Din acea clipă mi-am dorit un astfel de mentor.

De la bun început a existat o simbioză aparte între noi și fiecare și-a asumat propriul rol.

Mă simt profund recunoscător mentorului meu, pentru că așa îl consider și cred că este de datoria mea să aștern pe hârtie cât mai multă informație din înțelepciunea acestui om minunat.

Mulțumesc pe această cale si colegilor mei de la Tikaboo care m-au ajutat de câte ori a fost nevoie pe parcursul realizării acestui material.

Iar aici vorbesc de Paul Melinte, Cristian Ciuberea și Ina Lupu, cu care m-am sfătuit în toate aspectele și care mi-au oferit sprijinul lor de fiecare dată când am avut nevoie.

Mulţumesc de asemenea colegelor mele: Laura Hutu şi Cristinei Pupeza-Radu, care au contribuit într-un mod aparte la finalizarea acestei minunate cărţi.

Mi-au oferit claritate şi acurateţe în gândire şi un strop de motivaţie atunci când aveam nevoie mai mult!

Iar acum ţin să mulţumesc celei mai importante persoane din viaţa mea, fiului meu, Alex.

Un om cu puteri supranaturale la propriu!

La nici 3 ani a reuşit să mă înveţe că timpul de calitate precede oricăror jucării sau activităţi deosebite.

La nici trei ani îmi arăta că o jucărie poate fi doar un fir de aţă, un şnur sau un simplu nasture.

Iar fericirea noastră se creiona din lucruri lumeşti nicidecum din tot felul de activităţi sau jucării scumpe.

Prin simplul fapt că ne smotoceam de câte ori aveam chef sau că reuşeam să facem băiţă împreună şi să inundăm toată baia.

Apoi la patru ani mi-a arătat că iubirea are alte dimensiuni şi că iubirea adevărată este necondiţionată, practic el mi-a arătat că nu ştiam mai nimic despre iubire.

Apoi la cinci ani mi-a arătat că şantajul emoţional este un mod de a supravieţui şi că oricine poate să îl facă, chiar am învăţat tehnici noi despre şantajul emoţional.

Apoi la şase ani a reuşit să mă salveze de iluzie şi să mă ajute să trăiesc în prezent printr-o singură întrebare:

- Crezi că dacă eşti în altă parte cu mintea, poţi să fii fericit cu mine acum?

Apoi, la şapte ani, m-a ajutat să mă descopăr şi a devenit partenerul meu oficial în procesul de creativitate necesar la Tikaboo şi astfel am creat împreună jocul EQ Game – Alfabetul inteligenţei emoţionale.

Jocul a fost doar începutul pentru că am reuşit să creăm jucării şi jocuri de tot felul. Spun doar că noi am reuşit să lansăm doar 1% dintre toate jucăriile şi jocurile gândite şi create de noi.

Iar la opt ani mi-a demonstrat că totul este posibil şi mi-a cerut ceva ce părea imposibil în acel moment şi a făcut-o cu atâta fermitate şi stăpânire de sine încât nu am putut să îl refuz pur şi simplu.

Uneori magia vieţii o regăsim în oameni puternici indiferent de vârsta lor.

Tot la opt ani, asta s-a întâmplat de curând, mi-a arătat că viaţa merită celebrată şi mi-a spus ceva de genul:

- Şi ce dacă avem aşa de puţin timp împreună! Hai să ne distrăm acum, că Universul ne iubeşte!

În concluzie, acest minunat om care este fiul meu m-a învăţat atât de multe lucruri încât eu nu sunt sigur că voi putea să îl învăţ vreodată la fel de multe lucruri!

Această carte îi este dedicată lui şi înţelepciunii pe care o poartă cu el din clipa în care noi doi ne-am conectat, şi încă suntem conectaţi.

Eu îmi doresc toată viaţa să rămânem la fel de conectaţi!